PROFILOSALUTE

//////////////// Anno VIII / n. 01 - 2015 / Gennaio - Febbraio / Bimestrale / ~~€ 1, 00~~ / Poste Italiane SpA / Spedizione in abbonamento Postale / 70% LO/BS ////////////////

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA

RAFFAELLA SANA ALIMENTAZIONE E MUSICA

I BENEFICI DELLE VACCINAZIONI PER I BAMBINI

PRONTI PER L'INFLUENZA

COME VINCERE LA STIPSI DEGLI ANZIANI

I NOSTRI OCCHI D'INVERNO

UN BEL NASINO PIACE A TUTTI

LaVignetta di Qmino

PROFILOSALUTE

////////////////// Anno VIII / n. 01 - 2015 / Gennaio - Febbraio / Bimestrale / € 1,00 / Poste Italiane SpA / Spedizione in abbonamento Postale / 70% LO/BS //////////////////

LA RIVISTA DI SALUTE - BENESSERE - BELLEZZA

PROFILOSALUTE
Anno VIII - numero 1 - 2015
www.profilosalute.it

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione e Amministrazione
Punto Farma srl
Via A. Grandi 18
25125 Brescia
Telefono 030.36.65.611
Fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile Marketing:
Federica Peretti
Telefono 030.36.65.685
federica.peretti@profilosalute.it

Stampa:
Tiber SpA - brescia

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE
DI BRESCIA N. 48/2008
DEL 24.10.2008
Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento postale
- 70% - LO/BS
in collaborazione con:

numero1-gennaio/febbraio2015-www.profilosalute.it

PROFILOSALUTE

In questo numero

COPIA OMAGGIO OFFERTA DELLA TUA FARMACIA

Seguici su Facebook
Profilo Salute

EDITORIALE

PREVENIRE SINONIMO DI SALUTE

di LUIGI CAVALIERI

Direttore Responsabile

Smettere di fumare porta immediati benefici

Ho sempre cercato in questi miei colloqui a distanza coi lettori, che ci seguono da anni, di diffondere l'importanza della prevenzione. Ed in questo sta anche la mission che ci siamo prefissati, quando abbiamo voluto che le farmacie, centro di salute, potessero disporre anche di una rivista attraverso la quale fare "cultura" sul tema.

IN ITALIA I FUMATORI SONO 11 MILIONI, DI CUI 5 MILIONI SONO DONNE

In questo primo numero del nuovo anno mi voglio soffermare sul fumo, in particolare su quello passivo, che molti credono sia innocuo. Ancora oggi, infatti, in pieno 2015, 8 italiani su 10 non sanno che provoca il cancro del polmone, 7 su 10 fumano regolarmente in luoghi chiusi e la metà lo fa anche in presenza di bambini, come ha recentemente avuto occasione di sottolineare Paolo Veronesi, Presidente della Fondazione Veronesi e chirurgo oncologo.
In Italia i fumatori sono 11 milioni, di cui 5 milioni sono donne. Rappresentano oltre il 20 per cento della popolazione con più di 15 anni e la maggioranza fuma in media dalle 10 alle 14 sigarette al giorno.
Ma – è sempre Veronesi a parlare – deve preoccupare che circa la metà dei nostri connazionali pensa che il tumore ai polmoni

Luigi Cavalieri

non si possa prevenire ed il 43 per cento crede che smettere di fumare non riduca il rischio di sviluppare la malattia.
Ecco, quindi, che è importantissima l'informazione, anche per fare chiarezza su chi ancora crede che la prevenzione non sia sinonimo di salute.
E di nuovo con Veronesi per stimolare a smettere chi ancora insiste, perché ritiene che smettere, dopo aver fumato per anni, non aiuta. Invece smettere di fumare porta già immediati benefici. Dopo solo un giorno il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e, dopo due o tre giorni senza sigarette, alito, dita, denti e capelli sono più puliti. Dopo tre settimane migliorano circolazione sanguigna e capacità polmonare. Ad un anno di distanza si dimezza il rischio di infarto e quello di tumore inizia a calare. Ma le buone notizie non finiscono qui: a 15 anni dall'ultima "bionda" il rischio per cuore e polmoni è paragonabile a quello di chi non ha mai fumato.
A tal proposito ritengo utile richiamare quel che mi dissero, prima di sottopormi ad inalazioni alle Terme di Sirmione a seguito di una completa afonia. Il medico mi chiese: "Ma lei fuma? Perché la sua gola è da fumatore". Eppure io non avevo mai fumato, ma mi ero semplicemente limitato a partecipare a riunioni "fumose", evidentemente non solo nei contenuti.
A questo punto non ci resta che ringraziare l'allora ministro della Salute Girolamo Sirchia, che con la "sua" legge ha vietato il fumo nei luoghi pubblici.

direzione@profilosalute.it

BAMBINI: I BENEFICI DELLE VACCINAZIONI

a cura di LISA CESCO

Giornalista

Di fondamentale importanza la strategia vaccinale

Quattro genitori su dieci temono gli effetti collaterali delle vaccinazioni nell'infanzia, pur essendo spaventati da malattie – come meningite ed epatite – che proprio i vaccini combattono, perché proteggono i bambini dal rischio di contrarre queste infezioni, che possono comportare gravi complicanze.

Anche in Italia, come conferma un'indagine dell'Osservatorio Paidòss su famiglie e pediatri, sta crescendo il numero dei genitori, che si lasciano influenzare dalle false credenze sui vaccini che circolano su Internet o con il passaparola e scelgono di non vaccinare i propri figli.

«Le vaccinazioni possono sembrare un atto preventivo superfluo, anche perché risulta impossibile avere notizie dei tantissimi soggetti, che si sono salvati dal contagio dello specifico agente infettivo contro cui erano stati opportunamente vaccinati, ma bisogna prendere atto che dalla loro introduzione nei programmi di prevenzione c'è stata l'eradicazione di alcune specifiche malattie infettive, così come la possibilità di evitare la maggiore diffusione di altre», chiarisce il dottor Rocco Russo, componente della Commissione Vaccini della Società Italiana di Pediatria (SIP) e pediatra dell'Unità Materno-Infantile di Be

IN CRESCITA IL NUMERO DI GENITORI CHE SI LASCIANO INFLUENZARE DALLE FALSE CREDENZE SUI VACCINI

I DATI SCIENTIFICI INDICANO I BENEFICI DELLE VACCINAZIONI, CHE SONO NETTAMENTE SUPERIORI AI RISCHI

nevento e Napoli1.
Davanti alle Campagne degli “antivaccinatori”, che spopolano su Internet, ed alle paure serpeggianti fra mamme e papà, l’esperto SIP ricorda che «Il vaccino nasce per risolvere i problemi, non crearli: la strategia vaccinale è di fondamentale importanza e va implementata, perché i dati scientifici indicano benefici delle vaccinazioni, che sono nettamente superiori ai rischi». Preoccupa, ad esempio, il significativo incremento dei casi di morbillo, complice il calo delle coperture vaccinali, che ci sta riportando indietro di 15 anni: su questo trend ha inciso la leggenda metropolitana diffusa sul web secondo cui la vaccinazione MPR (contro morbillo, parotite e rosolia) può causare autismo.

PREOCCUPANTE IL CALO DEL VACCINO CONTRO IL MORBILLO, COMPLICE LA LEGGENDA SECONDO CUI TALE VACCINO PUÒ CAUSARE AUTISMO

«La stessa Organizzazione Mondiale della Sanità ha preso posizione contro questa falsa informazione – ricorda Russo - Gli studi scientifici in atto, infatti, non hanno dimostrato un nesso di causalità fra vaccinazione MPR e autismo». E’ fondamentale che i genitori arrivino consapevoli e ben informati alla scelta vaccinale, sapendo, ad esempio, «che ci possono essere anche rari effetti collaterali, come accade nell’utilizzo di qualsiasi farmaco – osserva Russo – Fra le reazioni nell’immediato che destano particolari preoccupazioni nei genitori c’è la febbre, che è quasi sempre un sintomo di breve durata e gestibile con i comuni farmaci antipiretici».
Oltre ai vaccini tradizionali, oggi sono disponibili anche nuovi vaccini, come l’antimeningococco B (che, però, nella maggior parte delle Regioni è a carico delle famiglie) contro una forma di meningite particolarmente aggressiva. ■

In Italia sono obbligatorie per tutti i bambini le vaccinazioni contro poliomielite, difterite, tetano ed epatite B. Sono consigliate e gratuite anche le vaccinazioni contro pertosse, morbillo, rosolia, parotite e Haemophilus influenzae tipo b, e le più recenti contro meningococco C e pneumococco.

Lisa Cesco

RAFFAELLA FICO: ATTENTA ALL'ALIMENTAZIONE, SENZA ESAGERARE

a cura di TOMMASO REVERA

La musica una delle sue passioni

Dopo il successo ottenuto quest'estate con il singolo di esordio - che ha ottenuto la bellezza di un milione di visualizzazioni solo su YouTube - Raffaella Fico ha recentemente presentato il suo esplosivo album urban intitolato "Rush". In ordine di tempo è solo l'ultima scommessa professionale della showgirl napoletana, inizialmente nota al grande pubblico grazie alla partecipazione all'8° edizione del Grande Fratello, e divenuta, in seguito, famosa grazie alle positive esperienze maturate in televisione, nella moda e nella pubblicità.

Ciao Raffaella, raccontaci di questa tua nuova avventura discografica?
La musica è da sempre una delle mie più grandi passioni e la realizzazione di questo album è un ennesimo traguardo raggiunto, che segna, allo stesso tempo, un nuovo punto di partenza per la mia carriera artistica e per la mia stessa vita. Ascolto e compro musica quotidianamente.

Ti ispiri a qualche genere o a qualche artista in particolare?
Non ho un genere preferito, ma amo particolarmente tutto il movimento "urban". Rihanna, Beyoncé, Ariana Grande e Izzy Azalea sono le voci femminili che mi emozionano di più, ma seguo tantissimi altri artisti, tra cui Wiz Khalifa, Jay Z, Sage The Gemini, Gemitaiz, Marracash, Guè Pequeno, Parix, Dreke. Ognuno di loro ha influenzato il mio gusto musicale e il mio modo di fare musica e Rush (The album) ne è la prova.

L'album contiene 10 brani d'esordio. Non è così?
Rush, prodotto da Gianluca Tozzi e Max Moroldo, contiene 10 brani inediti, un miscela di soul, rap, hip-hop e trap. I primi quattro brani contemplano anche la partecipazione straordinaria del rapper Carl Prit.

Non ti hanno condizionato coloro che non credevano sapessi cantare?
Con la pubblicazione del mio primo singolo (omonimo dell'album) ho dovuto vincere lo scetticismo dei più, che non credevano fossi io a cantare. In questi mesi ho continuato a studiare su vari fronti per dimostrare loro che si sbagliavano: so cantare e ne sono fermamente convinta.

NON HO PAURA DI METTERMI IN GIOCO. LA MIA RECENTE PARTECIPAZIONE A "TALE E QUALE SHOW" NE È STATA LA PROVA

In televisione sei stata protagonista del programma televisivo "Tale e quale show" condotto da Carlo Conti. Deve essere stata un'esperienza molto divertente nella quale hai avuto anche modo di dimostrare il tuo potenziale. Non è così?
Proprio così. La mia recente partecipazione a "Tale e quale show" ne è stata l'ennesima prova. Non ho paura di mettermi in gioco, mai. Non è stato certo facile: interpretare lo stile, tratteggiare il carisma e incarnare la personalità di un cantante di fama internazionale richiede impegno e sacrificio. E' stata un'esperienza molto positiva grazie alla quale ho instaurato uno splendido rapporto d'amicizia non solo con la mia coach Dada Loi, ma anche con Valerio Scanu, una persona fantastica.

Sono passati due anni da quando hai dato alla luce la piccola Pia. Come hai vissuto la gravidanza?
Ho vissuto molto bene questa fase della mia vita. Ho assecondato ciò che il corpo mi chiedeva senza condurre una vita di privazioni e, soprattutto, senza avere l'ossessione della mia forma fisica. Una volta data alla luce Pia, pur essendo un po' pigra, mi sono rimessa in forma facendomi coinvolgere da parenti e amici per intraprendere un'attività fisica moderata, ma continuativa".

Tieni molto al tuo aspetto fisico: come riesci a mantenere un fisico scultoreo?
Un pizzico di sacrificio, ma, a dir il vero, anche tanta fortuna: sono di costituzione magra e, pur mangiando ciò che più mi piace, non ho mai avuto grossi problemi di linea. Certamente presto attenzione alla mia alimentazione, ma senza esagerare.

Oltre ad affermati brand di intimo, sei stata testimonial anche di noti marchi della cosmesi: sono i prodotti per la cura del corpo che acquisti più spesso in farmacia?
Sì, proprio così. Mi reco spesso in farmacia per l'acquisto di creme e prodotti cosmetici. Mi lascio consigliare e mi fido dei suggerimenti, che, di volta in volta, ricevo. Ricorro spesso anche a prodotti naturali avendo un amico naturopata molto preparato.

Impegni professionali per il 2015? Puoi svelarci qualche anticipazione?
Essermi esibita lo scorso 17 dicembre al Teatro della Luna a Milano con "Rush. The show", unica data italiana, è stata un'esperienza incredibile. Non è stato un semplice concerto, ma uno spettacolo coreografico con ballerini, ospiti e tante sorprese, che mi ha convinta, ancora di più, a proseguire su questo percorso. ■

LA "RIVOLUZIONE" DELLA RICETTA ELETTRONICA

a cura di CLARA MOTTINELLI

Farmacista - Presidente di Federfarma Brescia

Farmacista sempre meno burocrate e sempre più professionista per i pazienti

In molti dicono trattarsi della più grande rivoluzione dietro al bancone dopo l'arrivo dell'industria farmaceutica. Una volta usciti dal medico, non sarà più necessario conservare con cura quel pezzo di carta rosso da consegnare al farmacista, ma tutto avverrà tramite internet: il computer del nostro dottore di fiducia comunicherà direttamente con quello della farmacia. È la "rivoluzione" della ricetta elettronica, partita in questi mesi a macchia di leopardo in tutta Italia.

IL COMPUTER DEL NOSTRO DOTTORE DI FIDUCIA COMUNICHERÀ DIRETTAMENTE CON QUELLO DELLA FARMACIA

Se in un momento iniziale gli utenti avranno, comunque, in mano un promemoria (un foglietto bianco) con indicati i farmaci, il supporto cartaceo è destinato a scomparire, tranne che per specifiche patologie ed esigenze ben indicate dalla legge, a favore di una comunicazione tutta informatizzata.
Le ricette vengono, infatti, condivise

LA RICETTA DEMATERIALIZZATA PERMETTERÀ DI RICEVERE IN FARMACIA INFORMAZIONI FORMALMENTE CORRETTE, ALTRIMENTI IL SISTEMA NON LE ACCETTEREBBE

tramite la rete "Siss", il Sistema informativo socio sanitario della Regione Lombardia, a cui accedono, secondo necessità ed autorizzazioni diverse, medici, farmacisti, ospedali e Asl.
La nuova formula apporta molteplici vantaggi sia per il cittadino che per il sistema sanitario: migliore qualità dei dati di prescrizione ed erogazione, più rapidità, riduzione di incomprensioni e contenziosi, contrasto alle contraffazioni, risparmi di processo, da un lato e dall'altro del bancone farmaceutico i sentimenti, soprattutto nella fase iniziale,

LA NUOVA FORMULA APPORTA MOLTEPLICI VANTAGGI SIA PER IL CITTADINO CHE PER IL SISTEMA SANITARIO

sono contrastanti, oscillando tra l'entusiasmo per questa innovazione e la preoccupazione per il cambiamento. Le variazioni epocali fanno sempre un po' paura – questo si sa - ma guardando al miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. In questo modo il farmacista sarà sempre meno burocrate e più professionista, per dedicare maggiore tempo ai pazienti.
Ma non solo, la ricetta dematerializzata permetterà di ricevere in farmacia informazioni formalmente corrette, altrimenti il sistema non le accetterebbe, semplificando la gestione quotidiana delle attività, agevolando il servizio al cittadino e riducendo anche gli adempimenti ed i controlli da parte delle Asl. ■

Clara Mottinelli

PRONTI PER L'INFLUENZA

a cura di FRANCESCO RASTRELLI - francesco.rastrelli@profilosalute.it

Farmacista - Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia

Come proteggersi e come trattarla nella stagione invernale

Per l'inverno 2014-2015 si prevedono oltre 4 milioni di casi di influenza. La possibilità di non ammalarsi affatto c'è: è il vaccino abbinato a comportamenti preventivi. I virus noti, presenti tutto l'anno, sono circa 260 e si propagano facilmente in caso di continui sbalzi di temperatura. Sono causa, principalmente, di mal di gola stagionali e raffreddori, ma anche di forme intestinali.

Il virus dell'influenza ogni anno sviluppa delle mutazioni nelle proteine di superficie, che gli permettono di superare la barriera di immunità di cui si dotano gli individui, che hanno contratto la malattia in passato o si sono vaccinati. Ciò spiega tre cose: perché l'influenza può colpire ripetutamente, perché i virus influenzali diventano, di volta in volta, resistenti ai vaccini, che devono, quindi, essere riformulati ogni stagione, e perché è necessario sottoporsi alla profilassi annualmente. Il vaccino di quest'anno contiene tre tipi di virus influenzali: il virus A California, il virus B Massachussets e il virus H3N2 Texas. Non previene malattie causate da altri virus o da virus influenzali non contenuti nel prodotto formulato. Per questo l'efficacia, cioè la quota di persone protette, non è mai pari al 100 per cento. Aumentando il numero di persone vaccinate, però, diminuisce la circolazione del virus e, quindi, il numero di soggetti suscettibili. È il fenomeno della cosiddetta "immunità di gruppo".

LA POSSIBILITÀ DI NON AMMALARSI AFFATTO C'È: È IL VACCINO ABBINATO A COMPORTAMENTI PREVENTIVI

La prevenzione ha un ruolo fondamentale. Ecco di seguito elencate le regole fondamentali per non ammalarsi.

- Evitare le fonti di contagio. La trasmissione del virus può avvenire sia per via aerea, attraverso tosse e starnuti, sia per via indiretta, mediante il contatto con mani contaminate da

GLI STATI INFLUENZALI GENERANO INAPPETENZA E, SE SI MANGIA MENO, È BUONA REGOLA FARLO DI FREQUENTE

secrezioni respiratorie infette. Lo starnuto diffonde a velocità di oltre 150 chilometri orari goccioline, che arrivano a due o tre metri di distanza. È raccomandabile: lavarsi le mani con acqua e sapone o con i gel alcolici più volte al giorno, in particolare dopo essersi soffiati il naso o aver tossito o starnutito; coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce; evitare di toccarsi continuamente mani e bocca e di strofinarsi gli occhi; non frequentare, per quanto possibile, posti affollati nei periodi di picco influenzale; mantenere almeno un metro di distanza dagli interlocutori.
- Tenere la testa calda e asciutta. Indossare il cappello quando si esce e asciugare i capelli con il phon dopo la doccia: il raffreddamento delle prime vie aeree facilita la penetrazione dei virus a causa della riduzione dell'effetto barriera delle cellule del tratto respiratorio.
- Non fare gli eroi. Se ci si ammala, astenersi da lavoro e sport e stare a riposo per almeno una settimana: ogni infezione virale riduce la capacità di risposta del sistema immunitario. L'infezione si propaga con facilità in ambienti caldi, scarsamente umidi e chiusi, come gli uffici, dove sono presenti persone già infette. L'attività fisica riduce, nell'immediato, la risposta immunitaria ed espone a pericolosi balzi di temperatura.
- Mangiare spesso e leggero. Gli stati influenzali generano inappetenza e, se si mangia meno, è buona regola farlo di frequente.
- Bere acqua e spremute. È un ottimo modo per ripristinare liquidi e sali minerali persi con le copiose sudorazioni ed evitare la disidratazione.

Per rafforzare l'organismo e aiutarlo a combattere le malattie da raffreddamento, si può ricorrere ai cosiddetti immunostimolanti. Si tratta di farmaci in grado di potenziare il sistema immunitario, rendendolo più forte nei confronti di attacchi esterni. Si utilizzano anche in associazione al vaccino antinfluenzale per potenziarne l'azione. I più conosciuti sono i lisati batterici, farmaci ottenuti con una speciale lavorazione. In pratica i batteri vengono centrifugati in modo da ricavarne delle frazioni proteiche, che, se somministrate alla persona, avrebbero la capacità di stimolare il sistema di difesa. Si trovano sotto forma di compresse, bustine o gocce ed i dosaggi sono stabiliti dal medico. Solitamente si effettuano cicli di cura di 7/10 giorni al mese per tre-sei mesi, a partire da ottobre-novembre. Sono consigliati soprattutto alle persone più deboli, che hanno la tendenza ad ammalarsi spesso. Infine è importante sapere quali sono i farmaci da prendere e quali quelli da evitare. Sì agli antinfiammatori, antipiretici spray e sciroppi per naso e gola. Gli spray a base di vasocostrittori sono utili in caso di congestione nasale; collutori e pastiglie da sciogliere in bocca ad azione disinfettante combattono il mal di gola, mentre per la tosse sono indicati sciroppi sedativi se è secca, fluidificanti se è grassa. Per abbassare la febbre ed allievare gli stati di malessere e dolore, i principi attivi più usati sono paracetamolo, acido acetilsalicilico, ibuprofene, diclofenac, ketoprofene. Si acquistano in farmacia senza l'obbligo della ricetta. Sono sconsigliati gli antibiotici. Questi vanno presi solo in caso di sovrainfezione batterica accertata dal medico. Prenderli senza il suo consenso è inutile e dannoso, perché facilita l'insorgere di resistenze batteriche. Da evitare anche gli antivirali: bloccano la replicazione del virus, ma non vanno mai usati in via preventiva e senza prescrizione medica. ■

Francesco Rastrelli

UN'ECCELLENZA DELLE FORZE ARMATE AL SERVIZIO DELLA COLLETTIVITÀ

a cura di MARCO BELLONI

Farmacista - Segretario di Federfarma Brescia

Alla ribalta per la produzione di medicinali derivati dalla cannabis per finalità terapeutiche

Il recente protocollo siglato dal Ministero della Salute e dal Ministero della Difesa, che definisce l'uso dei **derivati della cannabis** per finalità terapeutiche, affida la produzione di questi medicinali allo **Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare** (SCFM), una struttura delle Forze Armate, che ha il compito principale di fornire medicinali e presidi sanitari alle Forze Armate, ma è al servizio dell'intera collettività.
La storia dello SCFM inizia nel 1853, quando fu istituito, a Torino, il Deposito di Farmacia Militare, con annesso un Laboratorio chimico farmaceutico, e dal 1932 si trova nella sede di Firenze che ancora oggi occupa.
Lo SCFM è dotato di attrezzature e reparti all'avanguardia, che lo mettono in grado di produrre medicinali in osservanza degli attuali standard qualitativi e di rifornire le strutture sanitarie delle Forze Armate con prodotti di propria produzione e del commercio.
Lo SCFM si dedica, inoltre, agli allestimenti sanitari: i confezionamenti dei materiali sanitari adatti alle condizioni d'uso nei teatri operativi: dai kit individuali agli zaini con i materiali per i primi soccorsi, per arrivare ai cofani con materiali ed attrezzature per gli ospedali da campo.
La produzione di farmaci è orientata verso ambiti, che non trovano risposta nel commercio, prodotti di nicchia, che non suscitano l'interesse nelle "normali" industrie farmaceutiche, perché particolari e prodotti in piccola scala; esemplari, a questo proposito, sono gli antidoti ed i farmaci orfani.
Con antidoto si intende un agente in grado di contrastare l'effetto di una sostanza tossica, che può agire in base a caratteristiche chimiche o fisiche o alle proprietà farmacologiche.
Gli antidoti sono, generalmente, farmaci usati molto di rado (e quindi spesso difficili da reperire in commercio), ma indispensabili a salvare la vita delle persone intossicate, per cause accidentali (in ambito industriale, ma anche nelle abitazioni) o in conseguenza di azioni terroristiche o belliche.
I farmaci orfani sono medicinali destinati alla cura di patologie rare o diffuse in Paesi con scarse risorse economiche, che non suscitano interesse alla produzione da parte dell'industria farmaceutica, in quanto i mercati, cui sono destinati, non garantiscono un'adeguata remunerazione.
Le capacità di pronta risposta ad esigenze, che si presentano in modo improvviso e che non possono essere soddisfatte dalle normali produzioni industriali, hanno reso prezioso lo Stabilimento in occasione di calamità naturali ed altre emergenze sanitarie.
Un esempio è stato la produzione di capsule di ioduro di potassio (sostanza necessaria a contrastare gli effetti dannosi derivanti dall'esposizione a iodio radioattivo) prodotte e distribuite nel 1986 alla popolazione contaminata dalla nube radioattiva formatasi a Chernobyl: in poche ore lo SCFM produsse 500.000 compresse.
Nel 1998 lo Stabilimento fu impegnato nella produzione, per conto del Ministero della Salute, di due medicinali necessari nella sperimentazione del "metodo Di Bella".
Lo Stabilimento (che dal 2001dipende dall'Agenzia Industrie Difesa) attualmente collabora con il Ministero della Salute per la fornitura di medicinali e vaccini strategici e con l'AIFA per la produzione di farmaci rari o altrimenti non disponibili.
Alcuni principi attivi presenti nella cannabis hanno recentemente trovato applicazione in diverse gravi malattie (come descritto nell'articolo della dott.ssa Ferrari Toninelli, ProfiloSalute n. 6/2014), ma attualmente è disponibile sul mercato italiano una sola specialità medicinale, indicata in alcuni casi di spasticità dovuta a sclerosi multipla, mentre mancano i medicinali per le altre patologie.
Per sopperire a queste necessità, ora si può contare unicamente sulle preparazioni galeniche realizzate in farmacia, ma, nel giro di qualche mese, saranno disponibili anche medicinali prodotti dallo SCFM.
L'Agenzia Industrie Difesa ha comunicato che lo Stabilimento potrà produrre medicinali utilizzando materie prime di importazione o estraendo i principi attivi da piante coltivate all'interno della struttura militare.
Sono, infatti, in corso di realizzazione locali dotati di sistemi di climatizzazione, illuminazione e concimazione adatti alla coltivazione delle piante di cannabis per uso medicinale. Lo Stabilimento militare è in grado di fornire le massime garanzie sulla qualità del prodotto e sul rispetto della stringente normativa, che regola l'uso di questi principi attivi.
Ancora una volta le capacità logistiche e le eccellenze tecniche dello SCFM garantiranno una qualificata risposta alle necessità dei pazienti. ■

LA STORIA DELLO SCFM INIZIA NEL 1853, QUANDO FU ISTITUITO IL DEPOSITO DI FARMACIA MILITARE

La sede dello Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare a Firenze

ALCUNI PRINCIPI ATTIVI PRESENTI NELLA CANNABIS HANNO RECENTEMENTE TROVATO APPLICAZIONE IN DIVERSE GRAVI MALATTIE

Marco Belloni

Buon Compleanno, CEF!

UNA CRESCITA CONTINUA. IL FUTURO È DI CHI HA UN GRANDE PASSATO.

Una volta tanto parliamo di noi, o meglio di CEF, la Cooperativa Esercenti Farmacia, che di Punto Farma, il nostro editore, è uno dei soci ed in questi anni ha fatto sì che *ProfiloSalute*, la nostra rivista, potesse crescere in parallelo all'espansione di CEF, che oggi può giustamente rivendicare di essere la Cooperativa di soli farmacisti più importante e più grande d'Italia.
Quote di mercato in aumento (il 25% in Lombardia, il 6,5% sull'intero territorio nazionale), come ha, non senza un certo orgoglio, rivendicato il Presidente dott. Vittorino Losio in occasione dei festeggiamenti per l'80° di fondazione. Da quel lontano 22 settembre 1934, quando nel retro della farmacia Viotti a Brescia un gruppo di farmacisti le diede vita con un capitale sociale di 1200 lire, di strada CEF, grazie ai dirigenti che si sono succeduti, ne ha fatta molta e lo ha ben ricordato il Presidente, avvalendosi anche di alcuni filmati, che hanno evidenziato il significato di una presenza indispensabile a baluardo delle farmacie e di un eventuale ingresso di capitale di non farmacisti, che non risponderà mai alle logiche di una Cooperativa, dove tutti i soci sono uguali e dove il credo è la mutua solidarietà.
CEF, una grande famiglia - per dirla col Presidente Losio - da un glorioso passato, ma con gli occhi e soprattutto la mente sempre rivolta al futuro ed ai cambiamenti che potranno avvenire. La forza di CEF sta nell'aver sempre saputo prevenirli ed interpretarli.
Noi ci fermiamo qui preferendo che siano i quotidiani a parlare di CEF con le cronache in occasione del suo 80° compleanno. ■

cef
La Cooperativa dei Farmacisti

Vittorino Losio, Presidente di Cef

Alcuni articoli apparsi su:

CORRIERE DELLA SERA
GIORNALE DI BRESCIA
Bresciaoggi
puntoeffe

LA SFIDA È DI CRESCERE ANCORA: OGGI I SOCI SONO 1.030 E CIRCA 2.500 I PUNTI VENDITA RIFORNITI

ANZIANI
COME VINCERE LA STIPSI

a cura di DAVIDE COLOSINI

Farmacista

Il disturbo affligge il 20% della popolazione anziana

Stipsi, diarrea e incontinenza fecale sono i tre disturbi gastroenterici sintomatici più comuni nella terza età.
La stipsi è caratterizzata dai seguenti aspetti fondamentali: frequenza dell'alvo inferiore a tre volte a settimana; volume fecale minore di 30-40 grammi per evacuazione; sensazione di svuotamento incompleto dopo la defecazione; rilievo di dolore nella evacuazione.
Il disturbo affligge il 20% degli anziani. Di questi, più del 30% usa lassativi, il cui impiego è secondo solo a quello degli analgesici.
La stipsi è distinta in stipsi semplice e funzionale, legata ad una dieta inadeguata e/o malnutrizione, a scarsa assunzione di liquidi e ridotta attività fisica oppure in stipsi secondaria, conseguente a malattie organiche (trattamenti medici, chirurgici o fisici).
I soggetti anziani preferiscono i cibi teneri, poco voluminosi, di rapida preparazione e di facile deglutizione, poiché i cibi freschi e soprattutto quelli ricchi di fibre vegetali richiedono masticazione prolungata. Di solito ha scarso successo la raccomandazione di usare cereali, frutta e verdura, che contengono, appunto, fibre dietetiche di grosse dimensioni. A tutto ciò si aggiungono fattori fisiologici legati

IL DISTURBO AFFLIGGE IL 20% DEGLI ANZIANI, DI QUESTI PIÙ DEL 30% USA LASSATIVI

I LASSATIVI DOVREBBERO ESSERE USATI CON CAUTELA, PERCHÉ INDUCONO DISTONIA INTESTINALE

all'invecchiamento.
Il tempo di transito, dal duodeno allo sfintere anale, è, di solito, inferiore a 3 giorni; diventa di 4-9 giorni nella stipsi.
Se il transito fecale è rallentato, la flora batterica intestinale è prevalentemente anaerobica (si sviluppa cioè anche in assenza di ossigeno) e l'odore delle feci può essere putrido.
I sintomi dell'intasamento fecale sono dati dalla distensione addominale; a volte sono costituiti da vomito, confusione mentale e anche rialzo termico febbrile.
Un pregiudizio comune è l'idea popolare, che, se non si libera l'intestino ogni giorno, possa avvenire una specie di intossicazione, causa di malattia. Invece, se l'evacuazione avviene anche ogni due o tre giorni e le feci sono di consistenza molle, senza la sensazione di evacuazione incompleta, non sussistono apparentemente problemi degni di nota. Non bisogna dimenticare che, normalmente, il contenuto in acqua delle feci è del 75% e, se è inferiore al 68% la consistenza è dura, viceversa se è superiore all'80% la consistenza è molle. Molti anziani, curati con i diuretici (per ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca,ecc.), ritengono erroneamente di dover bere meno liquidi, invece si dovrebbe raccomandare loro un adeguato introito di liquidi (almeno 1,5 litri, oltre ai liquidi assunti durante i pasti principali).
Fra le complicazioni più frequenti della stipsi c'è la patologia diverticolare e la formazione di fecalomi (ossia massa fecale molto resistente, anche calcificata, con intasamento intestinale) e di ragadi anali.
Il trattamento della stipsi contempla alcuni aspetti peculiari: 1) abituarsi ad andare in bagno non appena si avverte lo stimolo, non rimandarlo soprattutto nel periodo successivo ai pasti principali, anche in assenza di urgenza, allo scopo di sfruttare il riflesso gastro-colico; 2) osservare orari regolari; 3) se dopo 10-15 minuti lo stimolo non arriva, alzarsi e rimandare la seduta a quando si sentirà il bisogno di evacuare o fino al giorno seguente alla stessa ora; 4) non stare troppo a lungo inattivi o seduti: l'immobilità rende pigro l'intestino, mentre il movimento ed i frequenti cambiamenti posturali sono fondamentali per ottenere una buona defecazione.
I lassativi, se non strettamente necessari, dovrebbero essere usati con cautela, perché inducono distonia intestinale e provocano uno stato di dipendenza psicologica .

Come funzionano i lassativi?

Nella tabella seguente vi sono alcuni esempi di lassativi molto diffusi

Tipo di lassativo	Funzionamento	Effetti collaterali
Osmotici per uso orale (lattulosio, mannitolo)	Attraggono nel colon l'acqua presente nei tessuti circostanti e facilitano il transito intestinale	Gonfiore, crampi, diarrea, nausea, flatulenza, aumento della sete
Integratori di fibre per uso orale	Assorbono l'acqua e permettono la formazione di una massa maggiore di feci più morbide, stimolando la normale contrazione dei muscoli dell'intestino	Gonfiore, flatulenza, crampi, ostruzione o aumento della costipazione, se non sono assunti con una sufficiente quantità d'acqua
Emollienti (Olio di vaselina e glicerina)	Lubrifica le feci consentendo di andare in bagno senza sforzo	Crampi
Stimolanti per uso orale	Provocano contrazioni ritmiche dei muscoli intestinali, facilitando l'evacuazione	Eruttazione, crampi, diarrea, nausea, cambiamento di colore delle urine
Stimolanti per uso rettale	Provocano contrazioni ritmiche dei muscoli intestinali, facilitando l'evacuazione	Irritazione rettale, mal di stomaco, crampi

I lassativi per uso orale sono in grado di interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci e sostanze nutritive, mentre i lassativi per uso rettale non hanno quest'effetto collaterale.
Alcuni lassativi possono causare squilibri elettrolitici (soprattutto in caso di uso prolungato) di calcio, cloro, potassio, magnesio e sodio, che regolano le contrazioni muscolari, il battito cardiaco, la funzionalità nervosa, l'equilibrio dei fluidi e altre funzioni dell'organismo; inoltre possono interagire con gli anticoagulanti come il warfarin, gli antibiotici, come le tetracicline, e alcuni tipi di farmaci per il cuore e per le ossa. Pertanto, prima di usare un qualsiasi lassativo, leggete con attenzione i foglietti illustrativi e, se non siete sicuri che faccia al caso vostro, chiedete consiglio al vostro farmacista. ■

Davide Colosini

MOSTRAMI COME CAMMINI TI DIRÒ SE SEI IN BUONA SALUTE

a cura di RENZO ROZZINI

Gruppo di Ricerca Geriatrica, Brescia

Un'attività motoria seria è un elisir di lunga vita

Un articolo pubblicato sulla rivista dei medici americani ha suscitato grande interesse, perché sostiene che sarebbe importante inserire la velocità del cammino tra gli aspetti più importanti da rilevare come segno vitale nelle persone anziane.

La riduzione della velocità del cammino in età avanzata è associata ad una serie di effetti negativi, tra i quali, in primo piano, l'aumentato rischio di mortalità ed un'accelerazione di molte malattie croniche, come lo scompenso di cuore, la broncopneumopatia cronica, il diabete, la demenza.

La velocità del cammino è, dunque, un parametro, che permette di prevedere alcune rilevanti perdite della funzione dell'organismo. La letteratura scientifica ha descritto una sindrome di rischio motorio e cognitivo, caratterizzata da

LA RIDUZIONE DELLA VELOCITÀ DEL CAMMINO IN ETÀ AVANZATA È ASSOCIATA AD UNA SERIE DI EFFETTI NEGATIVI

IL CAMMINO RICHIEDE PRESTAZIONI COGNITIVE, QUINDI PUÒ ESSERE CONSIDERATO UN MISURATORE PRECOCE DI DEFICIT DELLE FUNZIONI CEREBRALI

problemi soggettivi di memoria e dal rallentamento del cammino. È stato dimostrato che questa condizione rappresenta un importante fattore di rischio di demenza; quando i due componenti compaiono insieme, hanno un effetto maggiore che la loro somma separatamente. Ci si pone, quindi, la domanda: cosa sta alla base di questa situazione? Perché vi è un collegamento così importante tra cervello e gambe? Il cammino richiede prestazioni cognitive, quindi può essere considerato un misuratore precoce di deficit delle funzioni cerebrali. Il cervello "normale" consente adattamenti delle modificazioni del cammino indotte dall'età; quando l'encefalo, invece, inizia ad essere compromesso, una delle prime manifestazioni è proprio la ridotta velocità del cammino, provocata dalla minore capacità del sistema nervoso di trovare le adeguate compensazioni.

La velocità del cammino è semplice da rilevare ed è raccomandata come una buona pratica per analizzare la condizione di salute di una persona in età avanzata, quindi il medico di famiglia come lo specialista, ma anche gli altri professionisti, che si occupano della cura degli anziani, possono utilizzare questa misura come uno strumento di valutazione.

Misure ripetute a distanza di tempo permettono di rilevare le eventuali variazioni, in conseguenza di malattie o, al contrario, di interventi per migliorare la performance fisica. Chi cura l'anziano ha, quindi, a disposizione un "metro" semplice e facile per impostare interventi mirati alla prevenzione della disabilità.

NON È MAI TROPPO TARDI PER MUOVERE LE GAMBE E LA TESTA

Queste considerazioni sono importanti anche per le persone anziane; infatti il rapporto stretto tra mobilità e condizione di salute deve convincere che a tutte le età (senza nessun limite!) è utile esercitarsi per invecchiare bene: non è mai troppo tardi per muovere le gambe e la testa; il progresso scientifico e la ricerca sempre più frequentemente supportano questa affermazione.

È importante, quando si nota una significativa riduzione della propria scioltezza-velocità nel camminare, aumentare l'attività motoria giornaliera, con determinazione e sistematicità. Non è mai troppo tardi! Infatti in questo modo si aumenta non solo la velocità stessa e la sicurezza del cammino, ma si stimolano la coordinazione dei movimenti del corpo in generale ed anche la memoria. La scienza, ancora una volta, ha confermato quello che naturalmente si intuisce: un'attività motoria seria è un "elisir di lunga vita"! ■

LE CAUSE DEL MAL DI GOLA NEL BAMBINO

a cura di GUIDO VERTUA

Pediatra. Responsabile dei contenuti medici di www.mammaepapa.it

Sintomo tipico del periodo invernale

Il mal di gola rappresenta il sintomo più comune dell'infiammazione che può colpire una delle zone della gola, dalla faringe fino alle tonsille. E' un sintomo tipico del periodo invernale, quando è più facile essere sottoposti a bruschi cambiamenti climatici con temperature, che improvvisamente diventano molto rigide e soprattutto è il periodo dell'anno in cui aumenta l'inquinamento atmosferico, una delle possibili cause del mal di gola.

Si manifesta con dolore e disturbi del-

la deglutizione, sensazione di avere un corpo estraneo in gola, talvolta febbre; spesso compaiono gonfiore alle linfoghiandole del collo, scolo dal naso, tosse, raucedine e congiuntivite. Nel bambino più piccolo il mal di gola si può sospettare, quando rifiuta di mangiare o inizia a piangere durante il pasto.

Si riconosce perché, all'apertura della bocca, la faringe e/o le tonsille appaiono di colore rosso acceso. Qualche volta le tonsille sono anche gonfie ed arrossate, talora con placche, dovute a piccoli accumuli di pus di colorito biancastro.

Da cosa può essere provocato

Nella maggior parte dei casi il mal di gola è causato, in età pediatrica, da virus, gli stessi che provocano anche il raffreddore e le varie forme influenzali tipiche della brutta stagione. Solo in un 10% dei casi, e soprattutto nei bambini dai tre anni di età in su, è coinvolto lo

NEL BAMBINO PIÙ PICCOLO IL MAL DI GOLA SI PUÒ SOSPETTARE QUANDO RIFIUTA DI MANGIARE O INIZIA A PIANGERE DURANTE IL PASTO

Streptococco Beta-emolitico di gruppo A. Il riconoscimento di questo agente patogeno richiede l'esecuzione di un tampone faringeo oppure di un test rapido: nel primo caso attraverso uno speciale stick con una punta di cotone si tocca e si striscia la mucosa della gola e delle tonsille ed il materiale così ottenuto si coltiva in laboratorio su un "terreno di coltura", per individuare il batterio in causa. Il risultato si ottiene, però, non prima di alcuni giorni; molto meglio, allora, eseguire il test rapido per la ricerca dello Streptococco, che, nel giro di cinque minuti, fornisce una risposta positiva o negativa facendo reagire con reagenti immunologici il materiale prelevato con il tampone.

ANCHE GLI ECCESSIVI SFORZI VOCALI POSSONO CAUSARE DOLORE IN GOLA

Quando è coinvolto lo Streptococco, i sintomi batterici, di solito, sono più accentuati di quando l'agente patogeno è un virus: la febbre è più elevata (anche superiore ai 40 gradi), le tonsille si presentano intensamente arrossate, quasi sempre con zaffi di pus; il dolore alla gola ed il bruciore alla deglutizione sono molto intensi, il malessere generale (mal di testa, stanchezza intensa o sensazione di spossatezza) è più marcato.

Oltre ad essere dovuto ad un agente infettivo il mal di gola può anche rappresentare il segnale di una reazione a sostanze irritanti inalate respirando polvere, smog, fumo di sigaretta (diretto o indiretto), aria eccessivamente secca, soprattutto in presenza di riscaldamento elevato, come si verifica quando il calore, che proviene dai caloriferi rende secca e fastidiosa l'aria in casa, se non si usano le apposite vaschette di acqua, che umidificano l'ambiente. Anche eccessivi sforzi vocali, tipici dei bambini che urlano e/o parlano con un tono di voce molto elevato, possono causare dolore in gola.

Come si cura

Sapere che il germe coinvolto è lo Streptococco è importante, perché, in questo caso, è indispensabile somministrare un antibiotico. In tutti le altre circostanze (che sono la maggioranza) la terapia antibiotica non è mai necessaria e, anzi, può causare, se prescritta inutilmente, effetti collaterali soprattutto di tipo cutaneo e gastro-enterico. La cura del mal di gola è soprattutto sintomatica: un anti-infiammatorio può ridurre il bruciore, soprattutto alla deglutizione, e la febbre, quando è presente.

Utile è la somministrazione di alimenti semifreddi e semiliquidi (yogurt, gelati, succhi di frutta, ecc.), poiché il freddo aiuta a ridurre il dolore. Anche l'inalazione di vapore acqueo attraverso suffumigi può rappresentare un metodo naturale ed efficace, che contribuisce ad attenuare la sensazione di secchezza e di irritazione della gola.

Un notevole sollievo per il bambino si può ottenere spruzzando in gola delle soluzioni anti-infiammatorie a base di sostanze antisettiche o naturali.

Tra quest'ultime vanno privilegiati gli spray a base di propoli, una sostanza resinosa che le api raccolgono dalle gemme e dalla corteccia delle piante, utile per igienizzare e proteggere il cavo orofaringeo. ■

Guido Vertua

NOTIZIE DALLE AZIENDE

OLIO D'ARGAN

a cura di B&B COSMETICS SAS

Un valido aiuto per mamme e bambini

L'OLIO D'ARGAN è il meglio per te e per tuo figlio perché è composto da due corredi, uno di acidi grassi, che dal punto di vista molecolare ha un'estrema somiglianza con quello che compone le membrane fosfolipidiche delle cellule umane della pelle. Per questo motivo non provoca irritazione su nessun tipo di pelle e l'assorbimento è rapidissimo e totale. Le sostanze assorbite velocemente nella pelle e in particolar modo nel collagene garantiscono elasticità e tonicità proteggendola totalmente dagli agenti esterni e dal rossore.
Il secondo corredo è vitaminico dalle proprietà antiossidanti straordinarie. È, infatti, considerato il più grande antiossidante presente in natura. Contiene vitamina E, C ed F che neutralizzano i radicali liberi.

PER LA CROSTA LATTEA La crosta lattea è un disturbo molto frequente nei neonati che compare a partire dalla seconda settimana di vita e termina solitamente intorno al terzo mese. La caratteristica principale di questo fenomeno è la comparsa, sul capo del piccolo, di alcune squame simili a forfora che si presentano però saldamente attaccate alla cute. Innanzi tutto è fondamentale mantenere la testa ben pulita lavando il capo del bambino ogni due giorni con un detergente delicato ed è sufficiente aggiungere al detergente una o due gocce di olio puro 100% d'Argan in modo da renderlo leggermente oleoso ed emolliente. Dopo il lavaggio occorre ammorbidire ulteriormente le croste, utilizzando un batuffolo di cotone o una compressa di garza imbevuti di olio puro 100% d'Argan. L'olio è completamente naturale senza alcun conservante ed è ricco di acidi insaturi e vitamina E. Tali incredibili proprietà benefiche penetreranno rapidamente nella pelle del bambino rendendola idratata e non unta. Giorno dopo giorno vedrete rapidamente i risultati.

PER IL ROSSORE CUTANEO E LA DERMATITE DA PANNOLINO I bambini vivono quotidianamente con il rossore cutaneo spesso causato dai pannolini stessi. Tale rossore provoca un leggero bruciore al neonato. Tale disturbo si manifesta con un evidente fastidio esternato quasi sempre con pianto e insofferenza. Saranno sufficienti alcune gocce di olio d'Argan puro al 100% passate sulle parti interessate al momento di ogni cambio di pannolino per eliminare il rossore in breve tempo. Tale trattamento deve essere fatto anche se il rossore non si presenta, in forma preventiva.

DOPO IL BAGNETTO L'olio d'Argan puro al 100% è particolarmente indicato per il dopo bagnetto del bambino. Sono sufficienti alcune gocce per massaggiare dolcemente tutto il suo corpo, proteggendolo con le sue naturali proprietà, dagli aggressori esterni (sole, metalli pesanti, smog, vento, inquinanti vari tra i quali possibili sostanze tossiche presenti nella vita di ogni giorno e assorbite attraverso la cute.)

PER LE MAMME Usalo anche tu! È ottimo anche per te mamma. Infatti l'olio d'Argan puro al 100% potrà accompagnarti in tutto il tuo percorso della cura del tuo corpo post parto. Massaggiando qualche goccia verrà preservata l'elasticità della pelle fragile e delicata riducendo il formarsi di smagliature.

ATTENZIONE ***"Olio d'Argan gocce di bellezza"*** è naturale ed è privo di alcun conservante. Il prodotto per neonati è stato meticolosamente filtrato nel nostro laboratorio certificato e come attestano le analisi non presenta alcuna impurità. Il prodotto anche se ingerito non è nocivo alla salute. ■

OSTEOPATIA E PEDIATRIA

a cura di ROBERTO FERRARI - Infoosteopatia18@gmail.it
e SIMONA CAFFI - jackpiccolo@yahoo.it

Chinesiologi - Osteopati

Sono previsti trattamenti delicati e non traumatici

L'Osteopatia è una branca della fisiologia, che si occupa dei problemi strutturali, meccanici e viscerali del corpo umano, al fine di alleviare gli eventuali dolori che ne derivano. Si avvale di manipolazioni "dolci" e prive di effetti collaterali per la gestione delle varie patologie, perfetta per pazienti di qualsiasi età: l'Osteopatia, infatti, studia l'individuo nel suo complesso, individuando le cause (e non solo analizzando i sintomi) delle disfunzioni o dei disturbi, cercando di intervenire su di esse in modo da ristabilire l'armonia e l'equilibrio dell'organismo.

L'Osteopatia pediatrica prevede trattamenti delicati e per nulla traumatici, adatti ai disturbi caratteristici dell'età

LA POSSIBILITÀ DI GESTIRE SCOMPENSI DELLA STRUTTURA OSSEA PUÒ EVITARE PERCORSI DI CURA DA ADULTI

evolutiva. La possibilità di gestire, in sintonia con altre figure sanitarie, eventuali malformazioni, scompensi della struttura ossea e disfunzioni dell'apparato membranoso e legamentoso, può evitare dolorosi e lunghi percorsi di cura una volta adulti.

Tra i disturbi più comuni, che spesso giungono all'attenzione dell'osteopata, troviamo le plagiocefalie (asimmetrie del cranio e della faccia), il reflusso gastroesofageo, la stipsi, le coliche e la difficoltà di suzione.

Durante il periodo della gravidanza una madre potrebbe accusare più o meno precocemente sintomatologie strutturali quali sciatalgie, lombalgie, cefalee, che possono tradurre problematiche a carico delle strutture impegnate ad accogliere il feto; condizioni di questo tipo potrebbero interferire nel garantire le migliori condizioni per affrontare il parto, determinando, in alcuni casi, compressioni anomale ed asimmetriche al futuro neonato ancora prima di nascere.

La natura dota già spontaneamente il bambino della capacità di crescere al meglio e rafforzarsi autonomamente. Si pensi al movimento della suzione, messo in atto naturalmente dal neonato, in realtà funzionale alla riarmonizzazione delle ossa craniche.

L'Osteopatia altro non fa che assecondare e rinforzare questa naturale predisposizione alla salute e alla guarigione, insita nella vita. Il trattamento osteopatico non è invasivo e consiste in piccole delicate pressioni in punti specifici della testa e della colonna vertebrale, al fine di indurre un recupero fisiologico delle strutture. È di aiuto costruire un rapporto di fiducia con il bambino prima dell'inizio della seduta, accogliendolo con attenzione ed entrando in relazione con lui attraverso giochi e sorrisi.

L'OSTEOPATIA RINFORZA LA NATURALE PREDISPOSIZIONE ALLA SALUTE E ALLA GUARIGIONE

I NEONATI ESTRATTI CON IL FORCIPE O CHE SONO NATI CON PARTO CESAREO, SONO PIÙ PREDISPOSTI AD AVERE UN ANOMALO DEMODELLAMENTO DELLE OSSA CRANICHE

La discesa del feto attraverso il canale del parto obbliga la testa del nascituro a muoversi in specifiche direzioni, mentre subisce l'energica pressione delle contrazioni uterine: questo comporta una "fisiologica" compressione e sovrapposizione delle placche ossee craniche (modellamento cranico). Generalmente questa situazione tende a risolversi spontaneamente attraverso il pianto del bambino e le successive poppate, ma non sempre questa fase "ideale" di demodellamento delle ossa craniche avviene in maniera completa, specialmente se il parto è stato difficoltoso. I neonati, che sono stati estratti con il forcipe o con la ventosa o che hanno subito un lungo travaglio o che sono nati con parto cesareo, sono più predisposti ad avere un incompleto o anomalo demodellamento delle ossa craniche, che si potrebbe tradurre nella comparsa di sintomatologie come: plagiocefalie (deformazione della testa del neonato), coliche, reflusso gastroesofageo, difficoltà di suzione, ecc.

Uno dei problemi, più frequentemente riscontrato nel bambino, è rappresentato dal reflusso gastroesofageo, che comporta il passaggio in esofago di materiale gastrico, che può causare erosione della mucosa esofagea, dolore, tosse stizzosa, polmoniti, ecc.

L'osteopata per questo disturbo può intervenire agendo su diverse strutture: la base del cranio (con particolare attenzione all'incontro tra osso occipitale e osso temporale) allentando la possibile compressione sul nervo vago

implicato nei processi digestivi; il tratto dorsale alto che rappresenta un'altra zona deputata all'innervazione dello stomaco, direttamente sull'addome attraverso manipolazioni che mirino al rilasciamento della parete gastrica o del diaframma (importante muscolo respiratorio, che funge anche da separatore e regolatore delle pressioni toracica e addominale).

Una valutazione osteopatica precoce può contribuire a prevenire la comparsa di alcuni sintomi anche molto fastidiosi; più a lungo un problema viene trascurato, più complessi saranno gli adattamenti del corpo per far fronte a quel problema e, di conseguenza, più difficile sarà per il corpo tornare ad uno stato di equilibrio e di benessere. ■

Roberto Ferrari

Simona Caffi

PROTEGGERE LA PELLE DEI BAMBINI: MISSIONE POSSIBILE

a cura di CHIARA KRON MORELLI

Farmacista

Di grande aiuto la paidocosmesi in farmacia

Arriva l'inverno... La pelle dei nostri bimbi lancia un vero e proprio S.O.S.: guance rosse, naso livido, labbra screpolate! E la colpa è tutta del freddo, che mette a dura prova la barriera di protezione naturale dei più piccoli. La loro pelle, infatti, non è in grado di difendersi da sola, per la mancanza delle ghiandole sebacee che normalmente si sviluppano intorno ai dieci anni. Ecco allora come la paidocosmesi in farmacia può essere di grande aiuto.

LA PRIMA INDICAZIONE È QUELLA DI UTILIZZARE LATTI DETERGENTI, CHE EVITANO DI DISIDRATARE LA PELLE

La prima indicazione è quella di utilizzare latti detergenti, che evitano, rispetto ai tradizionali saponi, di disidratare la pelle. Questi prodotti possono contenere principi attivi nutrienti, lenitivi come la calendula, o protettivi come la vitamina E.

Dopo la pulizia è indispensabile una crema sul viso, soprattutto tutte le volte che ci si espone al freddo. Le creme ricche, o cold cream, con caratteristiche lenitive e di protezione, sono sicuramente da preferire. Prima di uscire, coccoliamo la pelle del nostro bimbo, orecchie e labbra comprese, con creme che abbiano un buon contenuto di ceramidi, omega 6, burro di karitè. In alcuni casi è utile anche ossido di zinco a bassa percentuale, per un effetto "impermeabile", soprattutto quando la temperatura scende sotto lo zero e la pelle si arrossa e screpola molto più facilmente. Anche le labbra vanno protette, meglio con burrocacao a prova di... assaggio!

Con i prodotti adeguati far tornare soffici le "guanciotte" dei nostri piccoli è facile! ■

Chiara Kron Morelli

I NOSTRI OCCHI D'INVERNO

a cura di ROBERTO BELLUCCI - roberto.bellucci@ospedaleuniverona.it

Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona

È il nervo ottico a soffrire con progressiva riduzione delle fibre

L'inverno è una stagione molto particolare per i nostri occhi. Vento e freddo li fanno lacrimare, la scarsa luce mette in difficoltà la nostra vista, temiamo i riflessi sulla neve, il calore dei camini li secca troppo e bruciano ancora di più. Quali precauzioni prendere?

PER RIDURRE I DANNI DEL VENTO OCCORRE BAGNARE SPESSO GLI OCCHI CON UNA LACRIMA ARTIFICIALE

Sfatiamo subito un mito: il freddo non danneggia gli occhi! Il bulbo oculare ha già una temperatura un poco più bassa del resto del corpo, anche meno di 36 gradi, ed una ulteriore discesa di 1-2 gradi per qualche ora non provoca danni. L'irritazione, però, è molto frequente e va combattuta con prodotti idonei. Per ridurre i danni del vento occorre bagnare spesso gli occhi con una **lacrima artificiale**, che ci consiglierà il farmacista. Ce ne sono molte in commercio, con caratteristiche diverse, che le rendono adatte a pazienti diversi. Per l'inverno vanno bene quelle più semplici a base di **acido ialuronico**, meglio se prive di conservanti. Molti colliri anche in flacone sono oggi privi di conservanti ed a lunga durata, e dobbiamo ricordare di averne sempre uno a portata di mano. Teniamo anche presente che l'ecces-

siva lacrimazione improvvisa è sempre segno di irritazione, e non riduce il bisogno di un corretto umettamento della superficie oculare.
Se viviamo o siamo in montagna, è molto importante proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti. In montagna l'aria è più pulita, spesso c'è neve che riflette i raggi del sole, e la quantità di radiazioni ultraviolette, che i nostri occhi ricevono, può essere molto elevata. I raggi UV provocano danno della superficie dell'occhio alterando le cellule dell'epitelio corneale, come avviene nei saldatori. Il dolore non si manifesta subito, ma insorge a qualche ora di distanza e di solito di notte. Impacchi di camomilla fredda aiutano a calmare i disturbi, ma la prevenzione con un buon occhiale da sole è il modo migliore per evitare i problemi. E comperiamo gli occhiali dai professionisti ottici, perché gli occhiali di scarsa qualità lasciano passare i raggi ultravioletti e fermano quelli visibili! Specie i bambini vanno protetti, proprio loro che, in apparenza, non sono disturbati dalla eccessiva luminosità ambientale.

I RAGGI UV PROVOCANO DANNO DELLA SUPERFICIE DELL'OCCHIO ALTERANDO LE CELLULE DELL'EPITELIO CORNEALE, COME AVVIENE NEI SALDATORI

Sono più rari per fortuna i traumi causati dalle **palle di neve**, che a volte ci colpiscono nell'occhio, o dalla neve su cui finiamo faccia a terra sciando. Per quanto il freddo possa disturbare, non ci saranno conseguenze e la mascherina da sci ci proteggerà, se la indossiamo e la facciamo indossare ai nostri piccoli. Attenzione, invece, ai giochi con il ghiaccio: ricordiamo che i ghiaccioli sono vere armi improprie, che possono ferire anche in maniera serissima. Se nostro figlio gioca all'aperto, assicuriamoci che non ci siano ghiaccioli nei pressi, magari pendenti da un cornicione alla sua altezza. Qui la protezione degli occhiali non basta: una slitta, che finisce contro una catasta di legna, può avere conseguenze disastrose anche per i nostri preziosi occhi!
Semplice prevenzione e semplice prudenza, un occhiale da sole… e via a goderci i meravigliosi panorami che l'inverno ci offre di continuo! ■

Roberto Bellucci

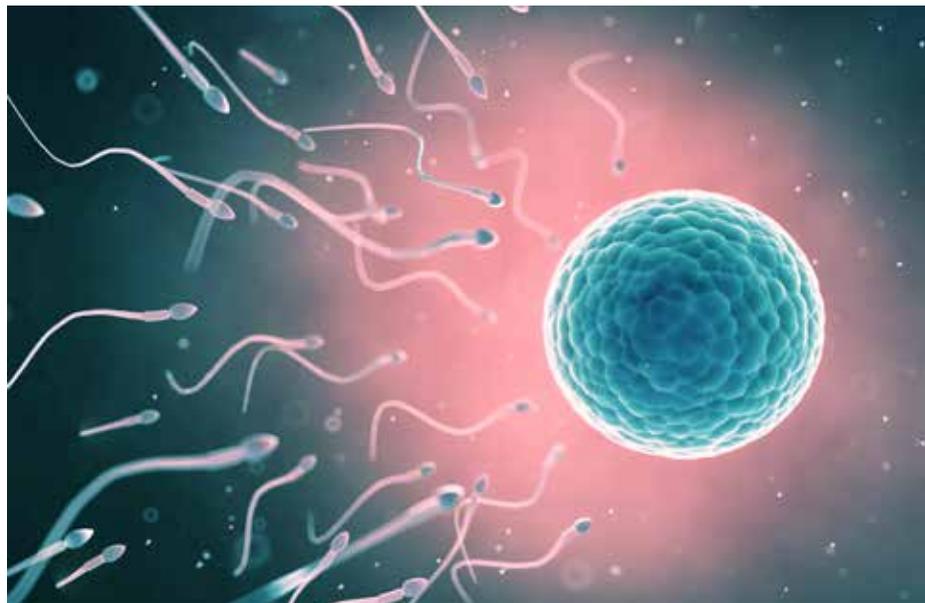
CHE COSA È L'INFERTILITÀ?

nostra intervista al dott. CARLO GASTALDI

Direttore dell'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia dell'Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un problema che affligge circa il 10% delle donne italiane tra 20 e 42 anni

Si definisce infertilità l'incapacità di portare a termine una gravidanza in età riproduttiva: si stima un'incidenza nel nostro Paese di circa il 10 % nelle donne di età compresa tra 20 e 42 anni.
L'infertilità può essere dovuta alla donna (33% dei casi), all' uomo (33% dei casi), tuttavia, in un buon 35 % dei casi, le cause dell'infertilità sono di tipo misto.
I fattori di rischio per l'infertilità maschile sono alcool, droghe, tossine, fumo, età, problemi di salute, farmaci, radioterapia e chemioterapia.
I fattori di rischio per l'infertilità femminile sono i problemi dell' ovulazione, tube di Falloppio danneggiate, problemi uterini, fibromi uterini, patologie come l'endometriosi, età, stress, cattiva alimentazione, preparazione atletica, e quei fattori di rischio elencati per gli uomini.
L'età della donna è considerato uno dei fattori di rischio più importante. Con l'invecchiamento diminuisce la fertilità di una donna: si stima che dopo i 35 anni circa il 33% delle coppie ha problemi di fertilità. Dopo i 35 anni il numero di cellule uovo contenuto nelle ovaie diminuisce e si riduce anche la qualità con un aumento considerevole del rischio di avere un aborto spontaneo ed altri problemi di salute.

Per quanto tempo le donne dovrebbero cercare di rimanere incinta prima di consultare uno specialista?
In una coppia giovane con meno di 30 anni la consulenza e gli eventuali esami specialistici dovrebbero essere eseguiti dopo 1-2 anni di rapporti non protetti, mentre dopo i 35 anni tale attesa andrebbe ridotta a soli 6-8 mesi, sempre che non esistano dei fattori anamnestici, che facciano sospettare un problema riproduttivo.

Come faranno i medici a sapere se una donna e il suo partner hanno problemi di fertilità?
Quando una coppia si rivolge al medico specialista per una consulenza su un problema di infertilità inizia una fase diagnostica, che deve coinvolgere simultaneamente entrambi.
Nelle donne, dopo un'accurata raccolta della storia clinica (anamnesi) e un controllo ecografico dell'utero e delle ovaie, il primo passo è quello di controllare, se ovula regolarmente ogni mese. Ci sono alcuni modi per farlo. Una donna è in grado di monitorare la sua ovulazione in casa dal cambiamento della temperatura corporea, tuttavia questo metodo appartiene al passato, un approccio più scientifico ed efficace prevede l'utilizzo di kit per il test di ovulazione sull'urina (disponibili in farmacia).
Il controllo dell'ovulazione avviene in maniera accurata attraverso alcuni esami ematici o attraverso il controllo ecografico.
Altri esami, che, generalmente, vengono richiesti dal medico specialista, servono per la valutazione della funzionalità delle tube.
La isterosalpingografia è una radiografia dell'utero e delle tube eseguita dopo l'introduzione di un mezzo di contrasto dentro l'utero attraverso il canale cervicale.
Questo esame permette di valutare la conformazione della cavità dell'utero (dove avviene l'impianto dell'embrione) e vedere, se il mezzo di contrasto passa liberamente attraverso le tube.
Tuttavia l'isterosalpingografia non sempre consente una valutazione della funzionalità delle tube e spesso è necessario ricorrere ad una laparoscopia. La laparoscopia è un intervento chirurgico eseguito in anestesia. Questo esame consiste nella introduzione attraverso l'ombelico di uno strumento ottico, chiamato laparoscopio, che permette di visualizzare e controllare tutto l'apparato riproduttivo. La laparoscopia offre, inoltre, il vantaggio di rimuovere durante l'esame stesso eventuali patologie, che causano infertilità, cisti ovariche, cisti endometriosiche, fibromi uterini, aderenze.
Trovare la causa di infertilità può essere un processo lungo ed emotivo, che può richiedere tempo per completare tutti i test necessari, quindi non bisogna preoccuparsi se il problema non viene trovato subito.
Per l'uomo il primo esame da eseguire è l'analisi del liquido seminale: controllando il numero, la forma e il movimento degli spermatozoi, si può stabilire la capacità riproduttiva. Un basso o assente numero di spermatozoi può essere dovuto al varicocele: quando le vene del testicolo di un uomo sono dilatate, questo ristagno di sangue aumenta la temperatura e riscalda i testicoli, il calore può influenzare il numero o la forma degli spermatozoi.
Anche un deficit ormonale può causare nell'uomo una riduzione o assenza di spermatozoi, come altri danni al sistema riproduttivo bloccano la spermatogenesi.
A volte un uomo è nato con i problemi che riguardano il suo sperma. Altre volte i problemi iniziano più tardi nella vita a causa di malattia o infortunio. Ad esempio, la fibrosi cistica è spesso causa di infertilità negli uomini.
La visita specialistica andrologica o urologica, esami ormonali ed una ecografia testicolare con Doppler risultano necessari per giungere ad una diagnosi e, quindi, ad una terapia adeguata nel caso di una carenza di spermatozoi nell'uomo.

Come fanno i medici a trattare l'infertilità?
L'infertilità può essere trattata con la medicina, la chirurgia, l'inseminazione artificiale o tecniche di riproduzione assistita; alcune volte questi trattamenti sono combinati, tuttavia la scelta del percorso terapeutico dipende dall'età della donna e dalla causa dell'infertilità.
Per esempio un certo numero di farmaci per la fertilità sono usati per trattare le donne con problemi di ovulazione:
Citrato di clomifene provoca l'ovulazione agendo sulla ghiandola pituitaria. È spesso usato nelle donne con la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) o altri problemi con l'ovulazione. Il farmaco viene assunto per bocca.
Gonadotropina umana della menopausa o HMG è spesso usato per le donne che non ovulano a causa di problemi con la loro ghiandola pituitaria. HMG agisce direttamente sulle ovaie per stimolare l'ovulazione.
Ormone follicolo-stimolante o FSH funziona come HMG. Esso induce la crescita e la maturazione della cellule uovo, facendo ovulare la paziente. Questi farmaci sono, generalmente, iniettati.
Metformina viene utilizzata per le donne che hanno la resistenza all'insulina e la sindrome dell'ovaio policistico: questo farmaco aiuta ad abbassare i livelli elevati di ormoni maschili nelle donne con queste condizioni. Questo aiuta il corpo a ovulare. A volte il citrato di clomifene o FSH è combinato con la metformina.
Bromocriptina viene usato per le donne con problemi di ovulazione a causa di alti livelli di prolattina. La prolattina è un ormone che provoca la produzione di latte.
Altre cause di fertilità nelle donne includono: l'occlusione delle tube a causa di pregressa malattia infiammatoria pelvica, l'endometriosi, o la presenza di miomi uterini.
Tali patologie sono spesso curate chirurgicamente con un intervento di tipo laparoscopico.
Tuttavia bisogna anche ricordare che in alcuni casi non sempre è necessario ricorrere a cure mediche o chirurgiche, la capacità riproduttiva di una donna può cambiare a causa dello stress, della cattiva alimentazione, del fumo, dell'uso eccessivo di alcol, o per il sovrappeso o sotto peso. In tutti questi casi eliminare tali fattori aiuta a ristabilire la capacità di una donna ad avere un bambino.
In ogni caso la terapia dell'infertilità deve essere correlata alla diagnosi, all'età della paziente e si deve tenere presente anche i precedenti fallimenti terapeutici, le tecniche di procreazione medicalmente assistita o fecondazione artificiale sono da considerare una valida alternativa terapeutica in quelle coppie nelle quali sia la terapia medica che quella chirurgica non sono state in grado di risolvere il problema, o in quelle situazioni particolari come nel caso dell'infertilità maschile grave o l'occlusione tubarica o l'endometriosi severa. ■

(Segue sul prossimo numero)

L'ACONITO NELLE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

a cura di FRANCESCO PERUGINI BILLI

Medico Omeopata

Particolarmente vantaggioso per i bambini

L'aconito, Aconitum napellus, è la pianta europea più velenosa in assoluto. Negli ultimi tremila anni il genere Aconitum è stato quello maggiormente impiegato per ricavare il veleno utilizzato dai cacciatori per le frecce, sia in Oriente che in Occidente. Già dai tempi dei Romani era anche conosciuto come potente veleno per sbarazzarsi di nemici e concorrenti.
Il nome latino si riferisce al monte aconito, che si trova nella regione del Ponto (Grecia), dove Ercole combatté con Cerbero, il cane dalle tante teste, che sta a guardia del mondo ultraterreno. Dalla bava di Cerbero scaturì la pianta dell'aconito, velenosa in ogni sua parte.
Fino alla metà del secolo scorso la radice di aconito è stata utilizzata con successo nelle nevralgie del trigemino e dello sciatico, nei tic dolorosi, nei dolori reumatici, nella tabe dorsale e nelle fasi congestizie iniziali delle infiammazioni da raffreddamento (faringiti, laringiti, bronchiti, stati

influenzali, ecc.).
Questa ranuncolacea deve le sue proprietà farmacologiche agli alcaloidi (aconitina e aconina) che possiedono un neurotropismo spiccatissimo, con sede elettiva nei centri bulbari e segnatamente nel centro respiratorio.
In considerazione della forte tossicità della pianta l'aconito in forma ponderale non è attualmente impiegato in medicina, mentre nella sua forma omeopatizzata e diluita trova ancora numerose ed efficaci applicazioni, soprattutto nella terapia di forme nevralgiche e nelle malattie da raffreddamento.
Sulla base della mia esperienza clinica, che per me è la vera "medicina dell'evidenza" al di là delle diatribe di cosa sia scientifico o no, posso affermare che nelle malattie da raffreddamento, come influenze, raffreddori, tracheobronchiti, faringiti, ecc., l'impiego dell'aconito omoepatizzato è di notevole efficacia. Il più delle volte permette di superare brillantemente questi disturbi e ridurre l'impiego di farmaci di sintesi. Questo approccio risulta particolarmente vantaggioso nei bambini: il ricorso intempestivo ad antibiotici e antipiretici non fa, infatti, che indebolire le loro difese e predisporli, poi, a possibili ripetute ricadute durante tutta la stagione invernale.
Come ho detto, l'aconito deve essere usato in forma diluita e dinamizzata, da solo o meglio insieme ad altri rimedi con azione simile, minerali e vegetali, anch'essi diluiti e dinamizzati. Io preferisco di gran lunga impiegare diluizioni piuttosto basse, come una quarta decimale (4D). A questi dosaggi siamo ben all'interno del ponderale e dovremmo, più che di omeopatia, parlare di fitoterapia delle microdosi. Una delle fondamentali norme da seguire è la ripetizione della dose, cioè l'assunzione frequente del prodotto durante la giornata. L'effetto è ancora più efficace, se la prescrizione si basa sull'aspetto energetico del rimedio. Infatti l'aconito è uno stimolante metabolico ed ha il potere di scaldare il corpo, disperdere le congestioni, attivare la circolazione e alleviare così il senso di freddo interno e lo stato di raffreddamento generale. Quindi, nel caso di febbre da raffreddamento, è ottimo, ma lo è meno nel caso di febbri infettive.

L'IMPIEGO DELL'ACONITO OMEOPATIZZATO È DI NOTEVOLE EFFICACIA: IL PIÙ DELLE VOLTE PERMETTE DI RIDURRE L'IMPIEGO DI FARMACI DI SINTESI

Per quanto riguarda gli stati di "raffreddamento", con febbre o senza, l'aconito somministrato in modo ripetuto, porta verso la maturazione delle tossi secche e stizzose, favorendo una fase catarrale più fluida.
In uno studio tedesco, condotto su 170 militari di leva, è stato comparato l'effetto antinfluenzale di un complesso omeopatico a base di aconito con quello di un antipiretico convenzionale (acido acetilsalicilico – l'Aspirina, per intenderci). Gli autori sono giunti alla conclusione che l'effetto del prodotto omeopatico era del tutto paragonabile a quello del famaco allopatico *(1)*. Io aggiungerei: e senza i potenziali effetti collaterali dell'acido acetilsalicilico. ■

Bibliografia
1) Maiwald L. et al Terapia dell'influenza: sperimentazione comparata tra un preparato omeopatico complesso e l'acido acetil salicilico. Studio monocieco controllato, randomizzato. Aznemittel Forschung/Drug research, 18988/4. Citato da Omeopatia: gli studi scientifici che ne provano l'efficacia. 2002, Guna ed. Milano.

LA VARIABILITÀ DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

a cura di FRANCO PESCIATINI

Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Bisogna misurarla più volte nella giornata

Ho già avuto modo di dire in precedenti articoli che la pressione arteriosa non presenta mai lo stesso valore nell'arco della giornata: essa risente, proprio come la frequenza cardiaca rilevabile al polso, di molte variabili. Questo succede quotidianamente, ma, in particolare, con i cambiamenti stagionali (più di frequente con l'inizio della stagione fredda) o anche dopo lunghe festività come quelle natalizie, nelle quali ci siamo abbuffati con cibi saporiti e salati. È, quindi, un errore pensare che questa debba essere costante nell'arco della giornata: è più alta fisiologicamente nelle ore del risveglio, per poi assestarsi nelle altre ore del giorno, ma variando in rapporto alle varie attività, influenzata dallo stato emotivo, dal momento della giornata, dalle nostre attività, in alcuni dalla stessa presenza del medico; può anche risentire di terapie concomitanti, in particolare con cortisonici, antidolorifici, antidepressivi, contraccettivi orali. Per questo motivo, prima di definire una persona ipertesa, occorre misurare la pressione più volte nella giornata e possibilmente, in condizioni di riposo psicofisico. Le stesse considerazioni devono essere fatte anche nel corso della valutazione della efficacia della stessa terapia antiipertensiva. Ricordo che attualmente si definisce "iperteso" un soggetto, che presenti ripetutamente ed in più rilevazioni una pressione arteriosa superiore ai valori di 140/90 mmHg. Ma un solo valore pressorio alto non può giustificare un intervento terapeutico, che dovrebbe durare una vita (perché l'ipertensione si cura, ma non guarisce); così come non si può focalizzare una cura, impostata per prevenire danni importanti come l'infarto o l'ictus, solo sulla riduzione di un parametro numerico. In questo articolo mi preme, infatti, fare rilevare che, oltre al valore numerico della pressione, devono essere considerate le caratteristiche del paziente, non solo l'età: lo stesso valore di pressione, rilevato in soggetti diversi, deve richiedere approcci diversi: è possibile che la riduzione della pressione ai canonici valori non venga da tutti tollerata e tentare di abbassare la pressione ricorrendo a forti aumenti di dosaggi terapeutici potrebbe essere persino controproducente per alcuni; in età avanzata può essere addirittura dannoso abbassare troppo la pressione minima, perché si rischia di compromettere la circolazione delle coronarie. La valutazione del paziente iperteso non può, inoltre, prescindere dalla presenza di altre condizioni (chiamati " fattori") di rischio. La presenza di fattori di rischio come fumo, diabete, colesterolo alto o la familiarità cambiano lo scenario, per cui, se non teniamo conto della situazione nel suo complesso, sarà difficile controllare l'ipertensione e ridurre davvero i pericoli per il paziente. Mentre in un giovane sano con valori di pressione modestamente superiori a 140/90 si deve intervenire inizialmente solo sullo stile di vita, in un coetaneo diabetico si rende opportuno iniziare la terapia più precocemente e con maggiore aggressività; in un 80enne in salute si può avere come obiettivo valori inferiori a 140/90 come nei meno anziani, ma, in un soggetto di questa età con altre malattie debilitanti, può essere giustificato accontentarsi di valori più alti, perché ridurre troppo la pressione potrebbe persino danneggiare i reni. Quando si trova la pressione alta per la prima volta, bisogna continuare a misurarla in diversi momenti della giornata per almeno un paio di settimane per confermare la diagnosi, eventualmente ricorrendo anche al monitoraggio della pressione arteriosa per 24 ore. Se la pressione viene confermata elevata, occorre dare inizio ad una serie di accertamenti per valutare il livello di rischio del paziente, con ECG e analisi del sangue (sono da valutare la glicemia, i grassi nel sangue, la funzione renale). Solo dopo si decide di intervenire e con quale terapia, senza dimenticare di modificare lo stile di vita, smettendo di fumare, riducendo il sale nella dieta. È esperienza comune che la sola riduzione del peso associata alla pratica regolare di attività fisica spesso induce un calo di pressione. Per quanto riguarda la terapia oggi disponiamo di farmaci molto efficaci, ma occorre prescriverli, solo dopo avere attentamente studiato il soggetto per individuare la terapia più adatta e dopo averne valutato i possibili effetti collaterali. Non raramente è necessario ricorrere a più farmaci in combinazione per normalizzare i valori di pressione, ma ostinarsi ad inseguire un valore di pressione senza guardare il resto sarebbe come pretendere di curare i pazienti al telefono: inutile oltre che sbagliato, perché un paziente non è un numero! ■

IN ETÀ AVANZATA PUÒ ESSERE ADDIRITTURA DANNOSO ABBASSARE TROPPO LA PRESSIONE MINIMA, PERCHÉ SI RISCHIA DI COMPROMETTERE LA CIRCOLAZIONE DELLE CORONARIE

QUANDO SI TROVA LA PRESSIONE ALTA PER LA PRIMA VOLTA, BISOGNA CONTINUARE A MISURARLA IN DIVERSI MOMENTI DELLA GIORNATA

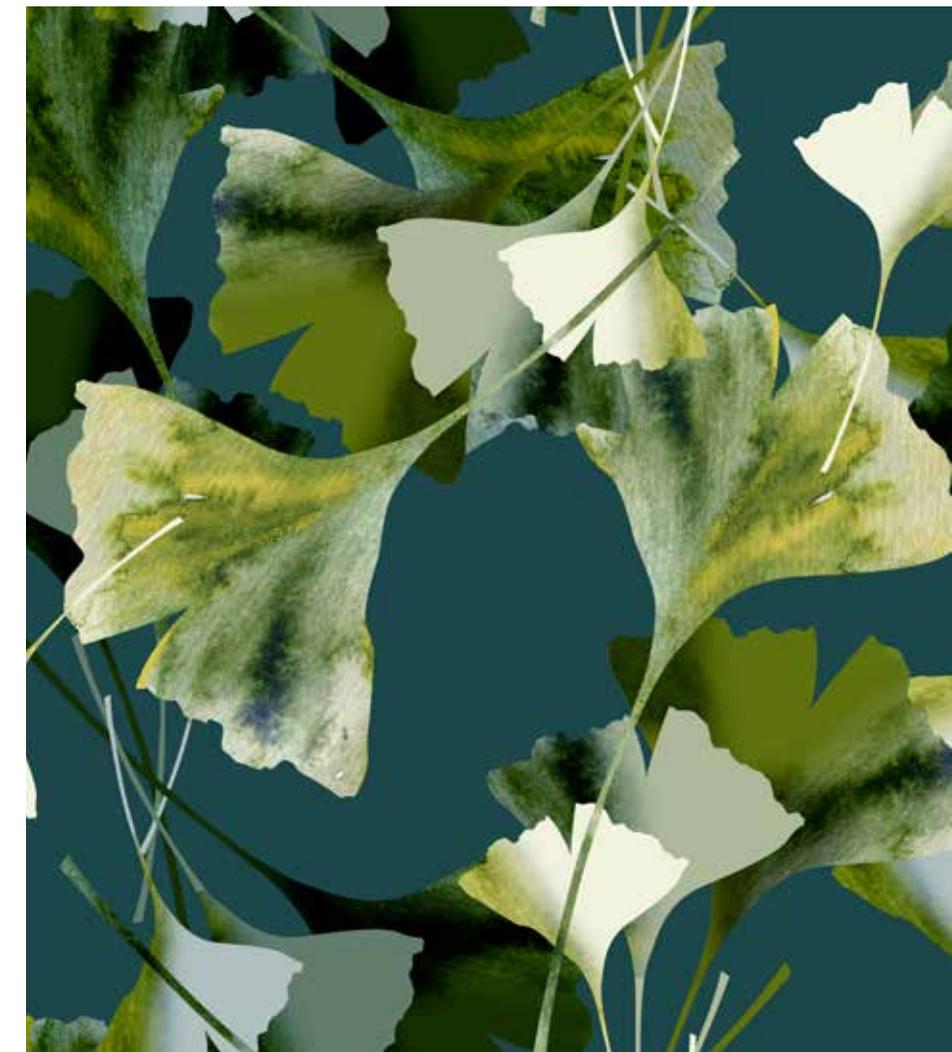
Franco Pesciatini

NATURALE NON SEMPRE È SINONIMO DI INNOCUO

a cura di DONATO VIRGILIO

Medico omeopata, fitoterapeuta

Anche una pianta medicinale può indurre effetti indesiderati

"Tanto è naturale, male non fa!" è un luogo comune completamente fuorviante.
Il mondo medico ufficiale è critico verso la fitoterapia, per cui il paziente perde il giusto punto di riferimento e si affida a erboristi, amici, giornali, televisione, internet… ma la prescrizione dovrebbe essere fatta da personale preparato ed esperto.
In particolare nel bambino il ricorso alla fitoterapia è spesso vissuto dai genitori come rassicurante nella convinzione che tutto ciò che è "naturale" è sicuro, salutistico e senza dubbio migliore e preferibile ad un prodotto di sintesi. Ma l'attività di un fitoterapico è collegata all'effetto dei suoi elementi chimici e la tossicità può essere legata ad un sovradosaggio, o ai componenti attivi ivi contenuti, o anche all'interazione con altre sostanze o farmaci assunti contemporaneamente.
Se impiegata in maniera impropria, anche una pianta medicinale può indurre effetti indesiderati, interagire in modo dannoso con altri principi o persino causare intossicazione.
Non devono, poi trarre, in inganno la facile reperibilità delle erbe, che, notoriamente, possono essere acquistate liberamente, né la collocazione normativa di gran parte dei fitoterapici tra gli integratori alimentari.

La fitoterapia può dare un aiuto complementare in molte terapie. Occorre, però, considerare l'**efficacia** e la **sicurezza** dei fitoterapici, perché possono contenere metalli pesanti, pesticidi, micotossine, batteri e funghi, virus ed addirittura farmaci. Alcuni fitoterapi-

LA FITOTERAPIA PUÒ DARE UN AIUTO COMPLEMENTARE IN MOLTE TERAPIE

ANCHE I FITOTERAPICI POSSONO PRESENTARE EFFETTI INDESIDERATI E, TRA QUESTI, NON VANNO DIMENTICATE POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE ANCHE ACUTE

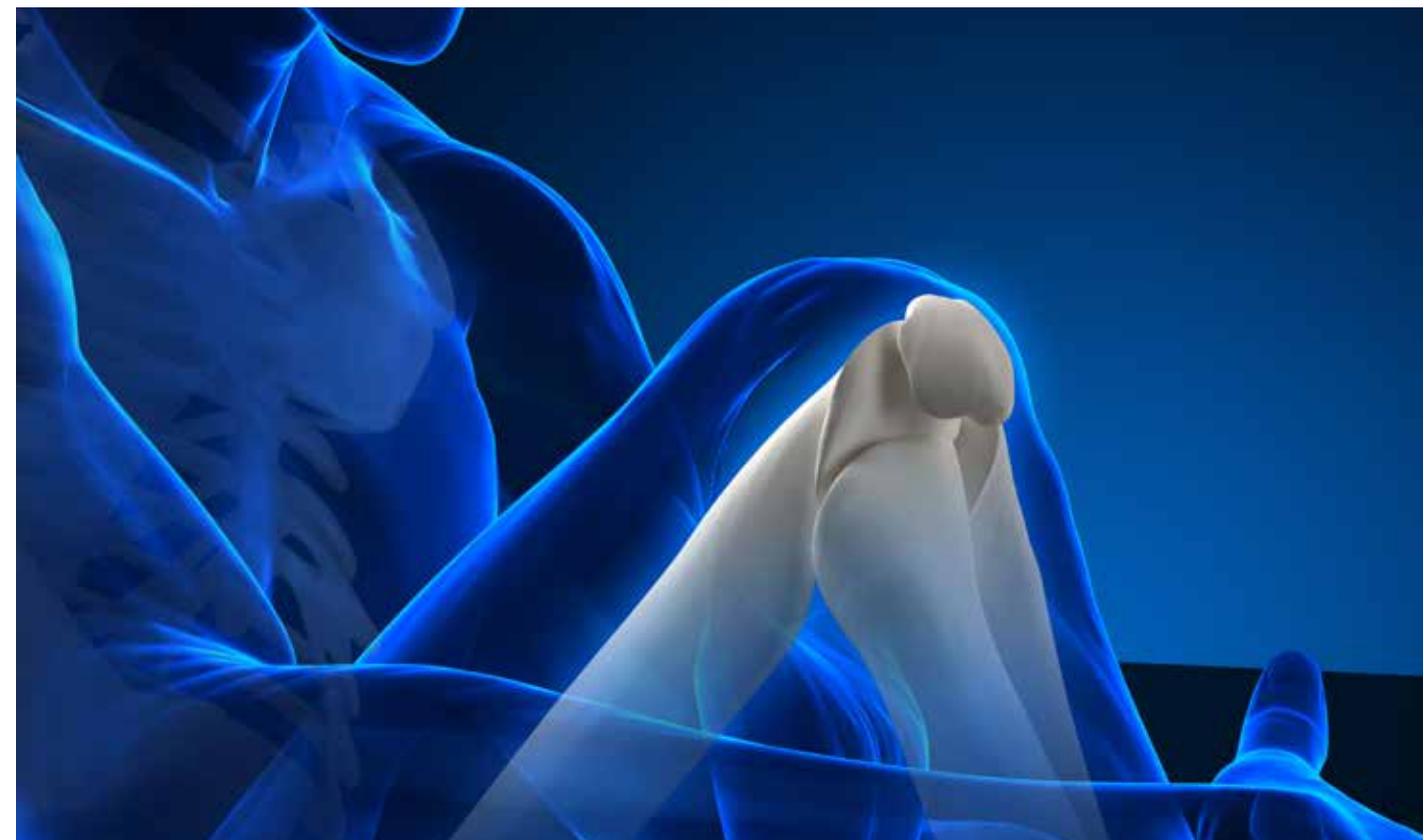
ci, consigliati come "naturali" possono essere addirittura cancerogeni, se non tossici. È il caso dell'*Erba querciola* o *camedrio*, epatotossica (epatite acuta fulminante!): è un veleno, ma viene consigliata per "dimagrire". *Aristolochia clematis* può provocare il cancro ed è consigliata per la dismenorrea. Lo stesso diffusissimo e famoso *Matè*, che ha attività caffeinosimile, viene essiccata col fumo, per cui può aumentare il rischio di carcinoma esofageo; ed altre situazioni simili sono ben note. Molte possono, poi, interferire con i farmaci oncologici, con danni facilmente immaginabili: ad esempio il *Tamoxifene* con i *Fitoestrogeni*, il *Resveratrolo*, la *Silimarina*, *l'Hyperico*.
I fitoterapici, a differenza dei farmaci, non prevedono il foglietto illustrativo, che riporta chiaramente precauzioni, controindicazioni ed effetti indesiderati, tuttavia anche i fitoterapici possono presentare effetti indesiderati e, tra questi, non vanno dimenticate possibili reazioni allergiche anche acute, epatiti tossiche, danni renali o stati alterati di coscienza. Inoltre anche per i fitoterapici vi sono limitazioni specifiche, sia per età sia per condizioni quali gravidanza, allattamento ecc.
A maggior ragione l'età pediatrica pone alcuni vincoli e richiede particolare attenzione: non è scontato, infatti, che un'erba utilizzabile nell'adulto lo sia anche nel bambino. Oppure nei più piccoli potrebbe richiedere il rispetto di particolari limiti di dosaggio.
Molti preparati vegetali sono veri e propri farmaci e, come tali, interagiscono con quelli tradizionali e fra di loro, provocando gravi problemi. Ad esempio: l'*iperico* interagisce con la pillola anticoncezionale (riducendone l'effetto) e con la ciclosporina (usata, per esempio, come antirigetto nei trapianti); l'*aglio* e il *ginkgo biloba* interagiscono con l'aspirina, aumentandone l'effetto con il rischio di emorragie; il *ginseng* riduce l'efficacia del warfarin; il *succo di pompelmo* aumenta l'assorbimento dei farmaci a livello intestinale. Le controindicazioni rappresentano la prima assunzione di responsabilità del prescrittore: verificare che la status patologico del paziente sia compatibile con le essenze proposte e che non ci siano incompatibilità di fondo. Ricordiamo, ad esempio che il rabarbaro, assunto per lunghi periodi, dà proteinuria ed emoglobinuria, problemi cardiaci e neuromuscolari; il *ginseng* dà ipertensione, irritabilità, fino a effetti estrogeno-simili come dolore al seno e sanguinamento vaginale; la *valeriana* provoca dipendenza con conseguente insonnia, riduzione del battito cardiaco e aritmie; lo psillio può provocare blocchi intestinali, ecc.
Terrorismo? assolutamente no; semplice richiamo al primo comandamento: *primum non nocere*. ■

Donato Virgilio

OSTEOPOROSI LA MALATTIA SILENZIOSA

a cura di UGO MUGNAINI

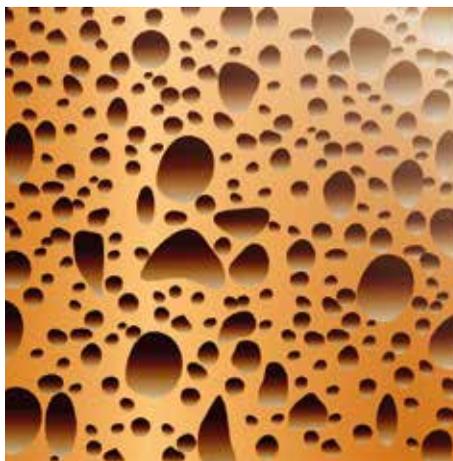
Farmacista, Pisa

Diminuisce la densità e si deteriora il tessuto osseo

L'osteoporosi è una malattia che attacca le ossa e si caratterizza per una diminuzione della densità e un deterioramento del tessuto osseo. Le ossa sono più fragili e aumenta il rischio di fratture: anche una banale caduta può essere l'origine di una frattura seria, quando si soffre di osteoporosi. Le fratture più frequenti sono quelle del collo del femore, delle vertebre e del polso.

L'osteoporosi evolve, generalmente, senza segnali premonitori e senza sintomi: "malattia silenziosa", spesso diagnosticata in occasione di una prima frattura con conseguenze spesso più gravi di quanto non si pensi tanto più che colpisce in gran parte le persone anziane. Proprio per l' età le fratture guariscono più lentamente e il dolore dura più a lungo con serie ripercussioni sulla vita quotidiana, peggiorandone la qualità con deformazione della colonna vertebrale, dolori persistenti, limitazioni delle normali attività per la difficoltà di alzarsi, sedersi, chinarsi o sollevare un peso, con problemi di equilibrio, perdita di mobilità e dell'autonomia.

La massa ossea raggiunge il picco massimo intorno ai 25 anni; a partire dalla quarantina comincia progressivamente a diminuire negli uomini ed ancor

più nelle donne, nelle quali la perdita è accelerata per la caduta di estrogeni, che hanno un effetto protettivo sulle ossa. A cinquant' anni una donna su tre e un uomo su dieci ne soffrono.
I fattori di rischio non modificabili: età, sesso femminile, magrezza, ereditarietà, menopausa precoce (meno di 45 anni), valore ematico di testosterone, assunzione di cortisonici, sali di litio, anticonvulsivanti, inibitori di pompa protonica, presenza di patologie reumatiche infiammatorie (poliartrite reumatoide, spondiloartrite) o di altre patologie, che portano ad un osteoporosi secondaria (tiroide), diabete, celiachia, tabagismo, elevato consumo di alcool, apporto insufficiente di calcio e/o vitamina D, attività fisica insufficiente e vita sedentaria.
Il farmacista gioca un ruolo non indifferente nella gestione dell'osteoporosi: al banco, di fronte a certe ricette con prodotti indubbiamente mirati alla cura, può incoraggiare il paziente ad una frequente misurazione della densità ossea ed all' integrazione alimentare con calcio, per aumentarne la forza e la rigidità.
Il farmacista "curioso" può identificare nel paziente "indagato" fattori di rischio per questa patologia e, quando conclamata, controlla l'adesione del paziente alle prescrizioni del medico (calcio, vitamina D), un corretto approccio alimentare (latte, formaggi), l'abitudine ad una attività fisica leggera ma costante. Oltre a segnalare, quando capita, i fattori di rischio collegati ad altre terapie in corso.
Il farmacista è in una posizione "unica" per aiutare a ridurre la spesa per osteoporosi a carico del Servizio Sanitario Nazionale, dando un contributo all' identificazione precoce dei pazienti ad alto rischio, prevenendo gli effetti disastrosi di fratture nella terza età.
A tal proposito vale la pena ricordare che la IOF (International Osteoporosis Foundation) ha messo a punto un test rapido di informazioni (si risponde col sì e col no) per valutare i rischi di osteoporosi. Nella nostra farmacia l' abbiamo utilizzato in occasione della Giornata Mondiale per l'osteoporosi celebrata il 20 ottobre scorso suscitando interesse sia nei pazienti, che volentieri si sono prestati all'indagine, sia nei medici di medicina generale, ai quali abbiamo notificato i casi più interessanti. ■

IL FARMACISTA È IN UNA POSIZIONE "UNICA" PER AIUTARE A RIDURRE LA SPESA PER OSTEOPOROSI A CARICO DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

Osso con osteoporosi

Osso normale

Ugo Mugnaini

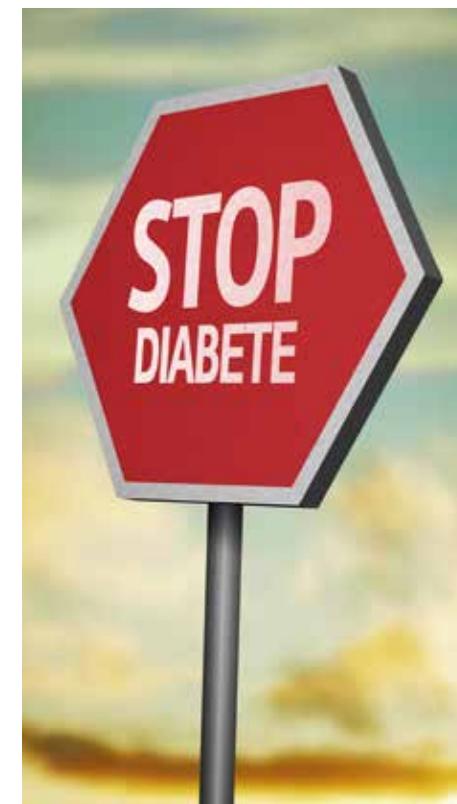
SETTIMANA DEL DIABETE IL BILANCIO DELL'INIZIATIVA

a cura della Redazione

FarmaciaINsieme: un gesto semplice che può salvarti la vita

Durante **la Settimana del Diabete**, che ha coinvolto le farmacie aderenti al network FarmaciaINsieme e distribuite in diverse provincie del Nord Italia, **2962** cittadini hanno misurato gratuitamente la glicemia.
Quest'anno **più del 10%** di loro ha scoperto di avere una glicemia fuori dalla norma ed ha potuto andare dal proprio medico curante per accertamenti.
Ma **perché è così importante misurare la glicemia periodicamente**? Fondamentalmente in quanto non dà sintomi fino a quando non diventa davvero grave.
Pur non essendo una malattia infettiva, si propaga nelle popolazioni di tutto il mondo, particolarmente nei Paesi più avanzati e **colpisce oggi circa 300 milioni di persone**: circa quattro milioni perdono la vita ogni anno per le sue complicanze.
Purtroppo i sintomi diventano evidenti solo quando la malattia ha raggiunto un certo grado di gravità, per cui molte persone non sanno di essere diabetiche od a rischio diabete.
In Italia si calcola che **circa un diabetico su tre non sappia di esserlo**.

Non solo Settimana del Diabete

Le farmacie, naturalmente, offrono la possibilità di misurare la glicemia tutto l'anno.
L'esame non necessita di prenotazione, basta essere a digiuno da più di due ore e dura non più di cinque minuti.
Se poi si decide di investire qualche minuto in più, sarebbe utile misurare il peso e l'indice di massa corporea per valutare meglio i fattori di rischio, aggiungendo anche la misurazione di colesterolo e trigliceridi: in questo caso il digiuno dovrà essere più lungo.
Il farmacista sarà in grado di spiegare in modo semplice come migliorare il proprio stile di vita e prevenire, oltre al diabete, anche le altre malattie cronico-degenerative. ■

FarmaciaINsieme

INIZIATIVA DIABETE 2014

	TOTALE	FEMMINE	MASCHI	
ESAMI EFFETTUATI	2.962	1.819	1.143	
VALORI FUORI NORMA	311	125	138	48*
INCIDENZA VALORI FUORI NORMA	10,5%			
INCIDENZA VALORI FUORI NORMA IN PAZIENTI IN TERAPIA	1,6%			

*IN PAZIENTI DI AMBO I SESSI IN TRATTAMENTO INSULINICO O IPOGLICEMIZZANTE

Vicks Sinex Aloe 25%
0,05% soluzione da nebulizzare 15 ml
€ 8,45* € 6,30

Respira Bene 30 bretelline nasali **adulti**
- pelli normali misura normale o grande
- pelli sensibili
€ 21,15 € 16,90

Respira Bene Bambini 20%
10 bretelline nasali **bambini** 5 - 12 anni colori assortiti
€ 8,44 € 6,75

Vivin C 20%
20 compresse effervescenti
€ 7,60* € 6,05

Lasonil antidolore 25%
10% gel 50 g
€ 8,90* € 6,67

Moment 23%
200 mg 36 compresse rivestite
€ 12,90* € 9,90

Eucerin Prezzo offerta
Stick labbra € 3,90
pH5 Skin Protection crema mani rigenerante 75 ml € 5,90
NeoBorocillina 20%
Gola Dolore 0,25% spray 15 ml
€ 8,20* € 6,50

Benagol 25%
antisettico 16 pastiglie gusti assortiti
€ 6,40* € 4,80

Bronchenolo 20%
Sedativo e Fluidificante 150 ml
€ 8,90* € 7,10

Fluimucil Mucolitico 15%
30 bustine gusto arancia
€ 8,30* € 7,00

Lichtena Prezzo offerta
crema 25 ml
€ 9,60

Klorane 20%
shampoo secco al latte d'avena spray 150 ml
€ 12,50 € 9,90

Kukident PLUS 0% 20%
gusto neutro 40 g
€ 9,30 € 7,40

NeoEmoform Prezzo offerta
100 ml
€ 3,80

Be-Total 15%
gusto classico
FORMATO FAMIGLIA 200 ml
€ 16,57 € 13,95

Multicentrum 20%
Cardio 60 compresse
€ 23,70 € 18,95

Biochetasi 10%
20 bustine 5 g
€ 8,50* € 7,65

Soluzione Schoum 20%
550 ml
€ 7,80* € 6,24

PROFAR
Acqua di mare
isotonica 125 ml
€ 10,50 25% € 7,85

Libenar
soluzione fisiologica 25 flaconcini 5 ml
€ 8,30 30% € 5,80

AirFamily
aerosol a pistone
€ 69,90 35% € 45,40

Enterogermina 20%
2 miliardi 20 flaconcini 5 ml
€ 13,60* € 10,85

Dulcolax 20%
5 mg 30 compresse rivestite
€ 8,00* € 6,40

Proctolyn 25%
crema rettale 30 g
€ 8,80* € 6,60

Voltadol 20%
140 mg 5 cerotti medicati
€ 14,13* € 11,30

Vedoclear 30%
termometro digitale punta flessibile
€ 7,60 € 5,30

Omron M3 Prezzo offerta
sfigmomanometro digitale da braccio
€ 79,90

Securtest 30%
1 test di gravidanza
€ 10,90 € 7,60

ThermaCare 15%
Collo/spalla/polso 6 fasce autoriscaldanti monouso
€ 17,30 € 14,70

Schiena 4 fasce autoriscaldanti monouso
€ 17,20 € 14,60

Un altro **inverno**

Offerte valide dal 01/01/2015 al 28/02/2015 e fino ad esaurimento scorte - *prezzo al pubblico consigliato

POMODORI CONTRO IL TUMORE ALLA PROSTATA

Gli uomini, che consumano più di 10 porzioni di pomodori ogni settimana, vedono ridurre di quasi il 20% il rischio di ammalarsi di cancro alla prostata. La conferma viene da una ricerca pubblicata sulla rivista "Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention". Gli studiosi dell'Università di Bristol, in collaborazione con le Università di Cambridge e Oxford, hanno analizzato diete e stili di vita di circa 20.000 uomini inglesi di età compresa tra i 50 e i 69 anni. Hanno, quindi, verificato che coloro che avevano consumato più di 10 porzioni di pomodori ogni settimana - come pomodori freschi, succo di pomodoro, sugo - avevano visto una riduzione del 18% del rischio di cancro alla prostata, il secondo tumore più diffuso tra gli uomini di tutto il mondo, con 35.000 nuovi casi, solo nel Regno Unito ogni anno, e circa 10.000 decessi. Tutto merito del licopene, un antiossidante che protegge contro danni alle cellule e di cui sono ricchi i pomodori. Questo, però, non significa escludere il resto dei vegetali dal proprio regime alimentare. I ricercatori raccomandano, infatti, di variare e di mantenersi, comunque, sulle cinque porzioni di frutta o verdura al giorno. Dalla ricerca è emerso che gli uomini, che hanno questa buona abitudine, riducono il rischio di tumore alla prostata del 24%, rispetto a coloro che ne assumono due porzioni e mezzo o meno. ▪

PREVIENI IL CANCRO CON UNA VITA PIÙ SANA

a cura di PAOLA RIVETTA
Giornalista scientifica

Le 12 regole del Codice europeo contro il cancro

Adottare stili di vita sani nella quotidianità potrebbe ridurre sino al 30% i casi di tumori a livello europeo. E' quanto stima l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, l'Ente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità specializzato in Oncologia, che, con la partecipazione della Commissione Europea, ha presentato il nuovo Codice europeo contro il cancro.
Si tratta di raccomandazioni formulate periodicamente da gruppi di medici, specialisti e scienziati e basate sulle più recenti evidenze scientifiche disponibili al fine di prevenire i tumori. In particolare, sono 12 le regole suggerite per migliorare lo stato di salute ed evitare alcune neoplasie. Rivolto a tutti - cittadini, Istituzioni, professionisti del settore sanitario e policy makers - il Codice comprende una serie di semplici comportamenti da intraprendere quotidianamente per scongiurare il cancro puntando sulla corretta alimentazione, l'attività fisica, la prevenzione e il controllo e, naturalmente, la riduzione dell'esposizione a fattori ambientali quali il fumo, i raggi solari e le sostanze cancerogene.

1. Non fumare. Il tabacco è la principale causa di sviluppo del cancro ed è la più evitabile.
2. Evitare il fumo passivo a casa e nei luoghi di lavoro.
3. Cercare di mantenere il corretto peso corporeo, con riferimento al proprio indice di massa corporea, per evitare alcuni tipi di tumore, problemi cardiaci e diabete.
4. Fare quotidianamente attività fisica, limitando al massimo il tempo che si trascorre seduti.
5. Seguire una dieta sana, privilegiando cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Limitare i cibi ad alto contenuto calorico, le carni rosse e le bevande zuccherate.
6. Limitare il consumo di alcolici. Non bere alcool diminuisce il rischio.
7. Evitare un'eccessiva esposizione al sole specialmente per i bambini e gli adolescenti. Utilizzare sempre le opportune protezioni.
8. Proteggersi sul posto di lavoro dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti, seguendo le istruzioni in materia di sicurezza.
9. Controllare i livelli di esposizione al radon naturale presente nella propria abitazione e, eventualmente, attivarsi per ridurli.
10. Per le donne: allattare al seno riduce il rischio di cancro al seno e all'ovaio. Limitare terapie ormonali sostitutive, che aumentano la probabilità di ammalarsi di alcuni tumori.
11. Assicurarsi che i neonati siano vaccinati contro l'epatite B e le bambine contro il Papillomavirus (HPV).
12. Aderire ai programmi di screening, che permettono di individuare alcuni tipi di tumore ancora prima che i sintomi si manifestino.

ADOTTARE STILI DI VITA SANI NELLA QUOTIDIANITÀ POTREBBE RIDURRE SINO AL 30% I CASI DI TUMORI

Paola Rivetta

PILLOLE DI SALUTE

Dieta e alimentazione, la farmacia può educare meglio

Il farmacista come divulgatore e promotore della dieta mediterranea nella sua accezione più tecnologica. È la particolare lettura della professione che ha dominato una giornata di lavori di Cosmofarma Exhibition 2014. Temi conduttori l'alimentazione e l'integrazione alimentare (cui era dedicato, non a caso, uno dei quattro focus della manifestazione), declinati sui due versanti della farmacia moderna ossia la prevenzione e la coadiuvazione delle terapie. Per quanto concerne la prima area, a fare da protagonista - come detto - la dieta mediterranea: «Stiamo parlando di uno stile alimentare che è stato dichiarato dall'Unesco patrimonio dell'umanità» ricorda Enrico Roda, direttore del board scientifico di Cosmofarma e docente di gastroenterologia all'Università di Bologna «Un regime che, come hanno dimostrato diversi studi scientifici, aumenta di 7-8 anni l'aspettativa di vita e riduce significativamente il rischio cardiovascolare e oncologico».

Nel corso dei lavori, così, sono stati passati in rassegna i punti di forza della dieta mediterranea e il ruolo che recitano alimenti come i legumi, la frutta e la verdura, la pasta e i cereali. «Il successo di integratori e nutraceutici» ricorda Roda «dimostra che il pubblico è sempre più sensibile a una corretta alimentazione e a stili di vita salubri. In questo scenario il farmacista può proporsi come un "interprete" del verbo che è alla base della dieta mediterranea. Un interprete addirittura tecnologico, perché l'informatica oggi consente di realizzare strumenti per educare ai corretti stili di vita che la farmacia può proporre al pubblico».

Altro tema di rilievo nell'ambito del focus alimentazione, le intolleranze e la celiachia. «Sappiamo che il 90% dei celiaci va in farmacia perché cerca il consiglio del farmacista» prosegue Roda «ma sappiamo anche che la dieta del celiaco è ipercalorica, quindi lo espone al rischio di sovrappeso, obesità e quindi sindrome metabolica. Anche qui c'è ampio spazio per l'intervento professionale del farmacista». Stesso discorso a proposito di probiotica: «Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha riscritto completamente le nostre conoscenze su ruolo e importanza della flora batterica» spiega Roda «Oggi sappiamo che tra il nostro organismo e questa fenomenale colonia esiste un vero e proprio rapporto simbiotico. Diventa quindi cruciale assicurare alla flora batterica le condizioni migliori e ciò pone in primo piano l'uso di probiotici».

Infine, il versante della coadiuvazione terapeutica: «Anche in questo caso la ricerca ha dimostrato da tempo» conclude Roda «che una corretta integrazione agevola e massimizza gli effetti delle terapie. È il caso, per esempio, di alcune sostanze contenute nel caffè e nel the verde. Pure qui il farmacista è chiamato a offrire un contributo professionale di grande rilievo nei confronti del paziente». *(AS)*

La frutta protegge il cuore, il rischio scende del 40%

La proverbiale mela al giorno, ma più in generale il consumo della frutta, protegge il cuore, riducendo il rischio cardiovascolare fino al 40%. Lo ha dimostrato uno studio dell'Università di Oxford presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia a Barcellona. L'analisi è stata condotta per sette anni su una popolazione di quasi mezzo milione di persone in Cina. Il 18% dei partecipanti aveva un consumo quotidiano in media di circa 150 grammi, mentre il 6,3% ha dichiarato di non mangiarne mai. Nel gruppo più "salutista" il rischio di malattie cardiovascolari è risultato più basso rispetto a quello con il consumo minore, rispettivamente del 15% per l'infarto, del 25% per l'ictus ischemico e del 40% per quello emorragico. Anche dal punto di vista del rischio complessivo di morte il consumo di frutta si è rivelato protettivo, con un calo del 32% rispetto a chi non la mangia mai. «Questi dati dimostrano chiaramente che il consumo di frutta fresca riduce il rischio cardiovascolare - afferma Huaidong Du, l'autore principale -. Non solo, più se ne mangia più il rischio cala». *(Federfarma/ ANSA)*

MENOPAUSA, NON SOLO SOIA

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI - www.paganotti.it

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Consulente in Sessuologia Clinica. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Molti prodotti "naturali" per alleviare i disturbi

Per alleviare i disturbi della menopausa sono stati utilizzati molti prodotti "naturali". I più conosciuti sono i fitoestrogeni, che sono contenuti, soprattutto, nella soia e nei suoi derivati (farina, latte e tofu), ma anche in altre piante officinali, che andiamo a conoscere.

I fitoterapici sono presenti in farmacia sotto forma di integratori alimentari e non richiedono la ricetta medica: questo comporta il rischio dell'automedicazione, in virtù del falso mito che ciò che è naturale è sano e privo di effetti collaterali. È, pertanto, meglio rivolgersi al medico per sapere quali preparati siano più adatti.

L'aloe vera è una pianta originaria dell'Africa, presente nell'America centrale e nel bacino del Mediterraneo. Secondo gli antichi rimedi ayurvedici è un portento per la risoluzione di alcuni disturbi, che assillano le donne, tra questi anche quelli della menopausa.
Il succo di aloe può causare irritazioni gastroenteriche, potenziare l'effetto della digitale e ridurre l'aggregazione piastrinica. Il gel può causare dermatiti ed aumenta l'effetto degli antidiabetici orali.

Il biancospino è un arbusto diffuso in Europa. È dotato di un'attività cardiotonica: i flavonoidi contenuti possie-

dono azione vasodilatatrice ed ipotensiva. Inoltre possiede un discreto effetto sedativo: nelle donne in menopausa, infatti, riduce l'emotività e migliora il sonno.
È ben tollerato, raramente provoca bruciori di stomaco. Può causare ipotensione. Potenzia l'effetto della digitale e dei vasodilatatori.

La cimicifuga racemosa è una pianta tipica del Nord America.
È impiegata per i disturbi della menopausa quali vampate, profuse sudorazioni, ansia, irritabilità e depressione. Inoltre comporta effetti benefici sul metabolismo osseo e lipidico.
Il 5% delle donne lamenta lievi disturbi gastrointestinali. Controindicata in caso di malattie epatiche e carcinoma della mammella.

I FITOTERAPICI NON RICHIEDONO RICETTA MEDICA, MA È SEMPRE MEGLIO RIVOLGERSI AL MEDICO PER SAPERE QUALI PREPARATI SONO PIÙ ADATTI

L'enotera è una pianta originaria del Nord America diffusa anche in Europa. Allevia i disturbi della fase iniziale della menopausa. È utile per ridurre rughe e secchezza della cute.
Evitare l'associazione con gli antiepilettici. Potenzia l'azione degli antiaggreganti e anticoagulanti.

L'equiseto è una pianta diffusa in tutto il mondo. È noto per l'azione rimineralizzante, per cui svolge un ruolo nel prevenire e curare l'osteoporosi.
Inoltre è un protettore dell'integrità delle arterie, importante nella prevenzione dell'aterosclerosi.
Evitare l'associazione con antiipertensivi e anticoagulanti.

L'iperico o erba di S. Giovanni è una pianta comune nelle campagne italiane. È indicato nel trattamento delle forme lievi e moderate di depressione grazie al suo effetto antidepressivo.
È particolarmente benefico in donne con sintomi quali impulsività, esaurimento, stanchezza e disturbi del sonno. A dosaggi elevati causa arrossamento, prurito, bruciore e spesso comparsa di bolle cutanee alla luce solare. Potenzia l'effetto degli antidepressivi e riduce l'efficacia di teofillina, anticoagulanti orali, digitale e ciclosporina.

La liquirizia è una pianta che cresce nell' Europa meridionale e Asia occidentale. È impiegata in diverse preparazioni cinesi per il trattamento di sintomi della menopausa.
Può causare ipopotassiemia, ritenzione idrica ed ipertensione arteriosa.
È controindicata in caso di ipertensione arteriosa, sovrappeso corporeo e insufficienza renale. Può interferire con diuretici e cortisonici.

La passiflora è originaria dell'America centrale e meridionale, ma è diffusa un po' ovunque. È efficace contro i disturbi della menopausa.
Consente una rilevante diminuzione nella frequenza di vampate, insonnia, ansia, depressione e calo del desiderio sessuale.
Possiede un'azione sedativa, provocando un sonno simile a quello fisiologico ed un risveglio senza sonnolenza residua.
Riduce lo stato generalizzato d'ansia. Non causa farmacodipendenza..

Il trifoglio è una pianta presente in Italia in 60 specie: la più diffusa è il trifoglio rosso o pratense. Risale alla metà del secolo scorso la scoperta dell'alta concentrazione di isoflavoni presenti nel trifoglio, che possono essere impiegati per i disturbi della menopausa. Riduce sintomi come vampate, sudorazione, irritabilità e depressione. Sembra svolgere un effetto protettivo sull'apparato cardiovascolare e osseo.
Evitare l'assunzione in caso di tumori estrogeno-dipendenti (endometrio e mammella). Riduce l'effetto del tamoxifene.

La valeriana è una pianta diffusa in Europa e Asia. È indicata nei disturbi della menopausa. Esercita un'azione sedativa e ipnotica: riduce il tempo necessario per addormentarsi e migliora la qualità del sonno nelle prime ore della notte, mentre non ha azione nelle ore successive di sonno.
Non provoca sonnolenza al risveglio.
Se assunta da donne già in terapia con ansiolitici, è opportuno ridurre la posologia dell'ansiolitico. Effetti indesiderati frequenti sono nausea e crampi addominali. Trattamenti prolungati sono a rischio di epatotossicità.

La vite rossa è una pianta longeva diffusa nel Mediterraneo. Secondo la medicina popolare è utile nei disturbi della menopausa. È conosciuta per l'azione protettiva su vasi e capillari. Ha un'azione antiossidante dei processi dell'invecchiamento cutaneo e di prevenzione delle malattie cardiovascolari.
Può causare lievi disturbi gastrici; la tossicità è scarsa. ■

Claudio Paganotti

ZEOLITE: UN VULCANO PER LA NOSTRA SALUTE

a cura di ENRICA ZUGNO

Farmacista

Un rimedio per proteggere i nostri organi dalle tossine

I giapponesi impiegarono la zeolite sulle vittime da radiazione durante le esplosioni di Hiroshima e Nagasaki. I russi, a Chernobyl, utilizzarono questo minerale per erigere barriere e per bonificare i terreni contaminati. Anche a Fukushima nel 2011 si impiegò la zeolite per protezione e decontaminazione. In Austria si utilizza questo prezioso minerale in oncologia allo scopo di ridurre gli effetti collaterali della chemioterapia. Dalla zeolite giunge un rimedio naturale per proteggere e disintossicare i nostri organi dalle tossine, che invadono quotidianamente il corpo, combattere i radicali liberi, espellere i metalli pesanti ed altre sostanze dannose come i radionuclidi e lo ione ammonio.

A FUKUSHIMA NEL 2011 SI IMPIEGÒ LA ZEOLITE PER PROTEZIONE E DECONTAMINAZIONE

Le zeoliti sono minerali di origine vulcanica formatisi milioni di anni fa dall'incontro di lava incandescente con acqua di mare. Hanno una struttura cristallina regolare e microporosa, caratterizzata da un'enorme quantità di volumi vuoti interni ai cristalli.

Il nome zeolite significa pietra che bolle e deriva dal fatto che, quando viene scaldata, libera acqua senza modificare la struttura e sembra che bollisca. Esistono più di cento tipi diversi di zeolite, ma, per le sue particolari proprietà, la zeolite clinoptilolite, sottoposta ad attivazione, ha dimostrato negli anni di essere la più adatta per l'uso in medicina. L'attivazione è l'applicazione di un procedimento chimico, chimico-fisico o fisico ad un materiale, perché possa reagire più facilmente. Grazie ad una speciale metodologia di attivazione la struttura delle particelle di zeolite acquisisce particolari proprietà, che, unite all'incremento della superficie, consente di legare più velocemente e più stabilmente le tossine.

La rigorosa struttura cristallina delle zeoliti è composta da minuscoli canali, che hanno una carica negativa e, quindi, consentono l'assorbimento di numerose tossine, che, essendo per la maggior parte caricate positivamente, vengono attirate ed intrappolate nei canali cristallini. La zeolite non viene assorbita dall'apparato gastro-intestinale, ma viene espulsa con le feci insieme a tutte le sostanze nocive incontrate sul suo percorso. Questo vale anche per le sostanze tossiche all'interno del corpo, che vengono richiamate dentro il lume intestinale, come attirate da una calamita, con il risultato di un'efficace disintossicazione sistemica. Questo minerale nel suo viaggio lungo il canale digestivo assorbe sostanze nocive come: metalli pesanti, radionuclidi, sostanze chimiche provenienti dai cibi e dalle medicine, virus, batteri, funghi, tossine fermentative, che derivano da un'alimentazione scorretta e da una flora batterica in disequilibrio ed eccessi di acidità nell'organismo. La zeolite stimola la funzione intestinale, influenza positivamente l'aspetto della pelle e la tolleranza ai cibi e, ancor più importante, è che fegato e reni vengono alleggeriti, perché le molte tossine vengono afferrate nel canale digestivo, non raggiungendo, quindi la circolazione.

LE ZEOLITI HANNO UNA CARICA NEGATIVA E CONSENTONO L'ASSORBIMENTO DI NUMEROSE TOSSINE

La clinoptilolite viene usata anche in campo sportivo, soprattutto nella maratona e nelle gare di ciclismo per ridurre i livelli ematici di acido lattico ed ammoniaca, aumentando, di conseguenza, la resistenza allo sforzo e, quindi, le prestazioni sportive.

La zeolite clinoptilolite rappresenta una nuova frontiera nella **lotta ai radicali liberi** presenti in molte patologie, nel contrastare la tossicità dei metalli pesanti allontanandoli dall'organismo, nell'adiuvare i trattamenti terapeutici e nel trattamento di alcune patologie dermatologiche senza essere tossica per l'organismo. ■

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

a cura di ANTONELLA BOLDINI

Farmacista

Ma con le allergie si può? Sono coinvolte le mucose respiratorie e intestinali

Parlare di prevenzione quando si tratta di allergia è sicuramente un'impresa difficile. La sindrome allergica è infatti una patologia, che dà una risposta immunologica ed inadeguata ad uno stimolo esterno già noto per il nostro organismo e, quindi, prevenire tale contatto con l'agente allergenico non è così semplice. L'allergia coinvolge in maniera evidente le mucose respiratorie (allergeni inalatori) ed intestinali (allergeni alimentari). Pur cambiando la localizzazione, il meccanismo fisiopatologico di base è lo stesso ed analoga è la strategia terapeutica; le mucose si deteriorano, il sistema immunitario si altera progressivamente e c'è una tendenza al coinvolgimento sempre più profondo degli organi, con danni a strutture organiche fondamentali.

Ci sono vari tipi di allergie, ma quelle più sviluppate sono sicuramente quelle da pollini e alimentari, tenendo presente che spesso queste due tipologie di allergie agiscono in sinergia creando le allergie crociate. Quindi, ad esempio, chi è allergico alle graminacee potrebbe essere sensibile a frumento, cocomero, melone, limone, arancia, ciliegia, kiwi, mandorla… alle parietarie potrebbe essere sensibile a gelso, basilico, pisello, pistacchio,

melone e ciliegia; alle betullacee potrebbe risultare sensibile a mela, pera, fragola, noce, nocciola, nespola, sedano, finocchio… E queste sono solo alcune delle reazioni allergiche crociate conosciute. È, dunque, di estrema rilevanza per il soggetto allergico conoscere tali sinergie tra pollini ed alimenti e cercare proprio di evitarne l'assunzione, iniziando ad attuare una prevenzione già con il cibo. Inoltre un altro modo di prevenire lo scatenarsi della reazione allergica è quello di stare lontano dal fumo sia attivo che passivo, perché si è visto che esso rappresenta uno dei principali responsabili dell'insorgenza di allergopatie e, nel

LE ALLERGIE PIÙ SVILUPPATE SONO DA POLLINI E ALIMENTARI E SPESSO AGISCONO IN SINERGIA CREANDO LE ALLERGIE CROCIATE

caso sia già presente l'allergia, può favorirne la sua progressione. E così, ovviamente, anche l'inquinamento atmosferico non aiuta: si è dimostrato, infatti, che sostanze quali NO_2, SO_2 e CO possono arrivare a modificare la composizione delle proteine solubili dei granuli pollinici, oltre che rappresentare di per sé componenti irritanti per l'apparato respiratorio.

Per quanto riguarda la terapia integrativa, ci sono alcune sostanze che sembrano agire bene nel soggetto allergico; prima fra tutte l'assunzione nella dieta di metionina, perché favorisce la rimozione dell'eccesso di

istamina nel paziente allergico. Segue la quercetina, in grado di sostenere la fisiologica azione di numerosi enzimi coinvolti nelle risposte infiammatorie, coadiuvando il normale controllo di rilascio di mediatori, quali istamina e leucotrieni; le sue proprietà vengono potenziate dalla bromelina, un particolare estratto di gambo di ananas conosus, pianta appartenente alla famiglia delle Bromeliaceae, da cui deriva il nome bromelina.
Tra i più innovativi come antiossidanti spicca il picnogenolo, una miscela di flavonoidi estratta dal pino marittimo (Pinus pinaster L.), ricca di sostanze dette proantocianidine, che svolgono un'azione antiossidante, antinfiammatoria e di aumento della produzione di ossido nitrico decisamente rilevante.
Uno studio recente ha confermato l'attività antiallergica del picnogenolo, evidenziando come, se utilizzato a partire da 5 settimane prima del periodo di allergia ai pollini, possa ridurre i sintomi di rinite e congiuntivite allergica; in un altro studio si è anche evidenziato come possa ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi asmatici in ragazzi tra i 6 e i 18 anni.
Anche il ganoderma lucidum, più comunemente noto come Reishi, che non è altro che un fungo ad elevata capacità antinfiammatoria, permette un rapido sollievo dalla sintomatologia allergica anche nelle sue manifestazioni atopiche quali l'asma e l'eczema; in questi casi si preferisce l'utilizzo delle spore, perché hanno un forte e veloce potere d'azione, pertanto è sufficiente un dosaggio minore rispetto ai preparati di fungo intero.
Ad ogni modo, qualunque sia la strada che intendete percorrere per prevenire le allergie, l'importante è seguire sempre la terapia che il medico o lo specialista vi danno, perché, purtroppo, più le allergie vengono trascurate e più è facile che ad un successivo contatto ci sia una risposta da parte dell'organismo esagerata… quindi, la prevenzione prima di tutto, con le piccole accortezze che abbiamo visto oltre ai rimedi, che la natura ci offre, e all'aderenza alla terapia. ■

SI È VISTO CHE IL FUMO, SIA ATTIVO CHE PASSIVO, RAPPRESENTA UNO DEI PRINCIPALI RESPONSABILI DELL'INSORGENZA DI ALLERGOPATIE

Antonella Boldini

DEPURIAMOCI

a cura di FRANCESCO DI LUDOVICO

Medico Chirurgo esperto in Fitoterapia - francescofree@yahoo.com

Un procedimento per allontanare "tossine" varie

In ambito salutistico il concetto di "depurazione" solitamente intende un procedimento di purificazione dell'organismo per allontanare "tossine" varie. Queste ultime, nel gergo comune, designano tutta quella somma di scarti metabolici e sostanze esterne nocive (urea, corpi chetonici, composti acidi, allergeni, e tanti altri), molti dei quali si formano fisiologicamente a seguito dei normali processi di smaltimento di ciò che mangiamo e beviamo, respiriamo e applichiamo sul nostro corpo.
Nonostante sia un tema sentito in special modo negli ultimi decenni, da sempre si è avvertita la necessità di "purificare", in varie maniere, il corpo.
La tradizione erboristica italiana è ricca di indicazioni in tal senso: da tempo suggerisce, infatti, l'uso di alcune erbe al fine di "depurare" l'organismo soprattutto nel cambio di stagione, in occasione di episodi di stanchezza ricorrente, di ritenzione idrica, oppure dopo che si è passato un lungo periodo di dieta sregolata o quando compaiono disturbi della pelle come foruncoli o eczemi.
In realtà l'organismo umano è in grado da solo di espellere le sostanze di scarto, che si formano quotidianamente a seguito dei processi metabolici. Ricordiamo che gli organi emuntori preposti all'escrezione di tali sostanze sono i polmoni, la pelle, il fegato e i reni. Non a caso, infatti, molte delle piante solitamente indicate dalla medicina popolare come coadiuvanti "depurativi" possiedono proprietà diuretiche, coleretico-colagoghe, antisettiche, alcalinizzanti. Tra le diuretiche troviamo le foglie di ortica e della gramigna; tra le seconde: il tarassaco, la fumaria e il carciofo; ad espletare azione antisettica, pur blanda, i prodotti a base di radice di bardana. Per tamponare un aumento dell'acidità sanguinea (sempre minima e reversibile, pena il decesso) la tradizione consiglia a buon diritto il consumo di frutti come la pesca e di verdure come il cavolo.
Pertanto queste piante, tradizionalmente impiegate ma scientificamente validate, non fanno altro che stimolare o esaltare le azioni emuntorie e omeostatiche che l'organismo, più o meno provato dal carico di "tossine", mette autonomamente in atto sebbene in modo più lento o più blando. ■

LA TRADIZIONE ERBORISTICA ITALIANA SUGGERISCE L'USO DI ALCUNE ERBE AL FINE DI "DEPURARE" L'ORGANISMO SOPRATTUTTO NEL CAMBIO DI STAGIONE

VOTO METABOLICO PER ALLONTANARE I DANNI DEL GRASSO ADDOMINALE

a cura di LUIGI CAVALIERI
Giornalista

L'obesità, autentica epidemia del terzo millennio

In una società opulenta come la nostra l'obesità, autentica epidemia del terzo millennio, è diventata una patologia, che non solo può dare grossi problemi a chi ne è interessato, ma anche accrescere, a seguito delle possibili complicazioni, l'intervento economico del Ssn.
É proprio per verificare la presenza di una quantità eccessiva di grasso nel corpo umano e quel che può comportare che in Synlab è nato Voto Metabolico, in grado di precisare la misura del danno che il grasso addominale causa e potrà causare.
Il Voto Metabolico può essere il riscontro motivazionale e la spia di indirizzo terapeutico per ridurre la bomba chiamata grasso adiposo.

IL VOTO METABOLICO PRECISA LA MISURA DEL DANNO CHE IL GRASSO ADDOMINALE CAUSA

Ad addentrarci in questa analisi ci aiuta il dott. Roberto Colombo, Direttore medico di questo che è il più grosso laboratorio di analisi d'Italia, che coi prof. Evelina Flachi, membro di numerose Commissioni sulla Nutrizione, per cui è stata chiamata in qualità di esperta alla Prova del Cuoco, prof. Aldo Polettini, docente di Tossicologia forense all'Università di Verona e prof. Gaetano Ideo, uno dei principali

NEL MONDO GLI OBESI SUPERANO IL MILIARDO ED IN ITALIA L'OBESITÀ INFANTILE HA RAGGIUNTO IL 24,2%.

Il dottor Roberto Colombo

IL GRASSO ADDOMINALE È L'UNICA CAUSA DI UNA MALATTIA CHIAMATA SINDROME "CARDIO-METABOLICA"

epatologi italiani, ha curato il protocollo scientifico.
Per valutare la presenza e la gravità dell'obesità si utilizza l'Indice di massa corporea (rapporto tra peso e altezza al quadrato espressa in metri) : si è in sovrappeso >24,9 <29,9; obesi >30,0. Nel mondo gli obesi superano il miliardo ed in Italia l'obesità infantile ha raggiunto il 24,2%.
"Siamo partiti da un nuovo concetto: il grasso addominale non è più concepito come tessuto adiposo, ma come organo endocrino. Il grasso addominale produce ormoni e sostanze infiammatorie. Tutte queste sostanze sono chiamate in generale "adiposine".
Quando il grasso addominale è in eccesso, gli ormoni alterano la loro secrezione e le sostanze infiammatorie vengono emesse in grande quantità. Il grasso addominale è l'unica causa di una malattia chiamata sindrome "cardio-metabolica", che si può manifestare con diabete, ipertensione, tumori, aterosclerosi, malattie cardiache e fegato grasso.
Il moderno laboratorio è in grado di dosare gli ormoni emessi dal grasso addominale, che sono leptina e adiponeptina.
La leptina ha il compito di bloccare il senso di fame.

L'adiponectina è una nuova importantissima sostanza di benessere contro l'aterosclerosi ed è la sostanza che aiuta maggiormente l'azione dell'insulina dosando leptina, adiponectina, indice Homa (indice di laboratorio che più è capace di misurare la resistenza all'insulina), il colesterolo e le transaminasi GPT, si può ottenere con un algoritmo il famoso Voto Metabolico che va da 10 e lode a 2.
Il Voto Metabolico permette di determinare quanto è dannoso il grasso addominale in un individuo obeso o in sovrappeso. Sinora abbiamo potuto testarlo su 206 persone, ma sono certo che, prima di arrivare al 30 maggio prossimo, quando saremo chiamati, in occasione dell'Expo, a presentare la nostra casistica in un Convegno sulla prevenzione delle malattie metaboliche alla presenza di alcuni Premi Nobel, potremo produrre i risultati di migliaia di casi".

Un'ultima domanda che vorrebbero rivolgerle i nostri lettori: quando il Voto Metabolico diventa positivo?
Il dott. Colombo è lapidario nella risposta: "Quando si riduce il grasso addominale, tutti i parametri citati da fortemente alterati tornano nella norma, i livelli di glucosio si normalizzano come pure i livelli di pressione ed altrettanto dicasi per gli ormoni e le sostanze citate".
Ed allora, perché rischiare? Al Synlab potremo conoscere che Voto Metabolico ci meritiamo. ■

Luigi Cavalieri

OCULISTICA D'AVANGUARDIA

a cura di TOMMASO REVERA

Giornalista

Intervista con la dott.ssa Barbara Parolini, punto fermo dell'U.O. di Oculistica diretta dal dott. Paolo Scaroni e attiva presso l'Istituto Clinico S. Anna di Brescia

L'U.O. di Oculistica dell'Istituto Clinico S. Anna di Brescia è conosciuta anche e soprattutto per la qualità del servizio sanitario espresso in materia di chirurgia retinica. Come ci ha raccontato la *dott.ssa Barbara Parolini*, specialista di questa particolare nicchia della medicina, "La chirurgia della retina riguarda la parte posteriore dell'occhio. È meno nota rispetto a quella della cataratta, ma interessa ugualmente una grossa fetta della popolazione".

Dott.ssa Parolini per quali problematiche si ricorre a questo tipo di chirurgia?

Dalle più comuni e conosciute come il distacco della retina (sia spontaneo, sia per un trauma) o i problemi della macula (centro della retina che si può bucare, foro maculare, o essere avvolto da una membrana epiretinica, che comporta una distorsione e un calo della vista centrale), a problematiche più specifiche come la maculopatia da miopia elevata e/o da diabete.

LA CHIRURGIA DELLA RETINA È MENO NOTA RISPETTO A QUELLA DELLA CATARATTA, MA INTERESSA UGUALMENTE UNA GROSSA FETTA DELLA POPOLAZIONE

Distacco della retina e problemi della macula sono patologie che possono insorgere improvvisamente e in qualsiasi età?

Per certi versi sì. Il distacco della retina può colpire chiunque, a prescindere dall'età, anche chi non soffre di alcun disturbo visivo. Statisticamente è più frequente nei miopi e solitamente è più facile che il distacco spontaneo avvenga dopo i 40 anni, anche se, soprattutto per cause traumatiche, questo disturbo affligge spesso anche i bambini. In merito alle patologie della macula, la parte centrale della retina, grazie alla quale vediamo l'infinito, sono più frequenti in età adulta (nei bambini, infatti, si registrano per lo più per cause traumatiche), ma, non conoscendo le cause di questa malattia, è sempre opportuno svolgere dei controlli periodici.

IL DISTACCO SPONTANEO DELLA RETINA AVVIENE DOPO I 40 ANNI, ANCHE SE, SOPRATTUTTO PER CAUSE TRAUMATICHE, QUESTO DISTURBO AFFLIGGE SPESSO ANCHE I BAMBINI

Si tratta di una chirurgia che consente di ottenere miglioramenti notevoli. Non è così?

La chirurgia retinica è molto efficace soprattutto quando si agisce con tempestività: la storia naturale di queste malattie, se non trattate, è peggiore del risultato chirurgico. Meglio curarsi, dunque, e riconoscere questi disturbi il più precocemente possibile.

Come prevenire queste patologie?

Se parliamo di una visita di routine per un paziente sano è sufficiente recarsi da un qualunque oculista generico; se, invece, si hanno sintomi particolari, è corretto cercare un oculista specializzato nella retina.

La dott.ssa Barbara Parolini

Quanto dura mediamente un intervento di chirurgia retinica?

In linea di massima, complice la strumentazione tecnologicamente molto avanzata di cui oggi disponiamo, la macula si gestisce anche in mezz'ora. Però, nella stragrande maggioranza dei casi, sono interventi di 1 o 2 ore. L'anestesia può essere generale e anche locale con dei buoni programmi di sedazione. A livello di organizzazione sono interventi che si possono pianificare con una notte di ricovero, ma anche in regime day hospital.

Il decorso post operatorio quanto dura?

Il decorso è abbastanza lento. Il recupero visivo, infatti, avviene solitamente dopo settimane o mesi.

Ci siamo soffermati sulla chirurgia retinica di routine, ma esiste anche una chirurgia retinica più di nicchia. Non è così?

Esattamente. Esiste anche in questo ambito una super specializzazione, che può riguardare il trattamento delle maculopatie legate alla miopia elevata (oltre le otto diottrie), all'età (molto diffusa, per la quale si effettuano delle iniezioni intravitreali) o al diabete (retinopatia diabetica).

L'Istituto Clinico S. Anna ha conseguito un profilo super specialistico nell'ambito della chirurgia retinica. Basti pensare al numero (ben il 45%) dei pazienti che vengono da fuori regione...

Il progresso della tecnologia e l'esperienza chirurgica maturata in questi anni di lavoro hanno consentito di raggiungere questo elevato livello di specializzazione. Qui al S. Anna facciamo anche degli interventi chirurgici di nicchia per il trattamento delle maculopatie, che in altri centri non sono così usuali.

Novità per il futuro in ambito di ricerca e sviluppo?

I progetti non mancano. Mi piace moltissimo sviluppare strumentazioni e testare apparecchiature nuove. Per il futuro, per esempio, sto cercando di brevettare un impianto per la miopia elevata. ■

L'ERBA DELL'IMMORTALITÀ

a cura di ANTONIO SCHIAVO

Farmacista

Aiuta a rallentare i processi d'invecchiamento

Gynostemma Pentaphillum: è una pianta molto usata in tutta l'Asia e ha una storia ultramillenaria nella medicina tradizionale cinese.
Possiede una grande varietà di usi ed è stata soprannominata "Erba della immortalità" a causa del suo diffuso uso in una regione, dove la vita media è altissima e molte persone di quella regione vivono oltre cent'anni.
La Gynostemma fa parte della famiglia dei cetrioli, ma è anche strettamente legata al Ginseng, perché entrambe contengono principi attivi simili.
L'utilizzo della Gynostemma ha evidenziato benefici maggiori rispetto al Ginseng e sta diventando un integratore sempre più usato.
La Gynostemma è dotata di straordinarie proprietà antiossidanti in grado di ripristinare l'equilibrio di cinque sistemi del nostro corpo:
sistema cardiovascolare, sistema digerente, sistema immunitario, sistema nervoso, sistema riproduttivo.
Molte ricerche e studi clinici hanno evidenziato la sua efficacia nel trattamento di una vasta gamma di disturbi sia nell'uomo che negli animali da la-

LA GYNOSTEMMA È DOTATA DI STRAORDINARIE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

boratorio.
Gli studi più significativi hanno dimostrato che la Gynostemma è in grado di migliorare la funzionalità delle valvole cardiache e la contrattilità del muscolo cardiaco senza aumentarne il battito.
Altri studi hanno messo in evidenza e dimostrato la sua azione antipertensiva, la sua capacità di controllare la produzione di colesterolo e di aumentare la resistenza durante l'esercizio fisico.
La Gynostemma è anche un buon tonico e perciò può essere utilizzata per migliorare le prestazioni sessuali.
La sua azione influenza positivamente tutto il nostro corpo, pertanto la sua assunzione può correggere e modulare molti disturbi che ci affliggono quotidianamente: insufficienza epatica, disturbi gastrointestinali (gonfiori, stipsi... ecc), disturbi nervosi dovuti allo stress, disturbi pancreatici per cattiva assimilazione dello zucchero, emicranie, jet-lag, mal di montagna. La Gynostemma si è rivelata utile anche per chi sta seguendo una dieta dimagrante: niente di miracoloso, semplicemente riesce ad incrementare il metabolismo dei grassi. Le forme farmaceutiche più comuni utilizzate per l'assunzione di questa pianta sono capsule e polveri. Il dosaggio corretto è di 500/800 mmg per capsula e di 0,75/1 grammo per le polveri da assumere due volte al giorno dopo i pasti principali.
Trattandosi di una pianta rampicante, è più consona la coltivazione su spalliera, pali o pergole, ma non nell'Italia del nord, perché ha paura del freddo. Esiste una varietà che si chiama Gin Pent con 92 principi attivi, invece di 50.
La Gynostemma è considerata tra i più sicuri integratori a base di erbe. La Gynostemma non deve essere assunta in gravidanza o da donne che stanno pianificando di rimanere incinte, perché molte ricerche hanno dimostrato che può causare problemi di coagulazione del sangue.
Per questo stesso motivo persone, che stanno assumendo farmaci anticoagulanti o con patologie legate alla coagulazione, non devono assumere Gynostemma.
Quindi anche per questa pianta, definita "pianta dell'immortalità", prima dell' assunzione, è necessario il consulto del proprio medico o di un fitoterapeuta, per assicurarsi che non ci siano interazioni con altri farmaci.
In virtù delle sue svariate e peculiari proprietà inserirei questa pianta in tutti i protocolli salutistici per rallentare i processi di invecchiamento. ■

Antonio Schiavo

UN BEL NASINO PIACE A TUTTI

a cura di GIOVANNI BRUNELLI- www.giovannibrunelli.it

Specialista in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica

Come correggere eventuali difetti

Situato nel bel mezzo del viso, il naso fa sempre bella mostra di sé. Ma se un naso bello ed armonico si inserisce bene nel contesto del viso, i suoi difetti sono sempre molto poco mascherabili.
Bisogna dire, però, che non sempre i nasi con qualche difetto sono da operare; se le persone cui appartengono sono alte, o hanno un viso particolare, anche un naso importante o con un po' di gibbo può star bene.
Quando, però, i difetti mettono in imbarazzo i pazienti, limitandone, talvolta, i rapporti sociali, ecco che, allora, si può ricorrere alla chirurgia per ridare al naso proporzioni più giuste, correggere un gibbo o una punta troppo grossa o cadente.
Comunque sia, la rinoplastica è certamente uno degli interventi più richiesti in chirurgia estetica.
L'intervento può essere effeettuato sostanzialmente in due modi, cioè con la classica tecnica chiusa o con la tecnica aperta. Entrambi gli interventi hanno i loro sostenitori e detrattori. Alcuni chirurghi utilizzano solo una delle due tecniche, altri preferiscono scegliere secondo il caso clinico.
La tecnica aperta, benché certamente più invasiva, permette di avere un miglior controllo visivo sulle strutture ossee e cartilaginee e facilita il posizionamento di eventuali innesti.

LA RINOPLASTICA È UNO DEGLI INTERVENTI PIÙ RICHIESTI IN CHIRURGIA ESTETICA

Quando siano presenti anche deficits funzionali respiratori, la rinoplastica consente di correggere anche le deviazioni del setto o l'ipertrofia dei turbinati.
Alla fine dell'intervento vengono sempre posizionati dei tamponi ed, in caso si debba agire anche sulle ossa nasali, anche un piccolo gessetto sintetico per circa otto giorni.
L'intervento può essere svolto anche in anestesia locale, associato ad una blanda sedazione, in regime di Day Hospital.
Un'altra possibilità, di più recente acquisizione, è la correzione dei piccoli difetti per mezzo di iniezioni di acido ialuronico (tecnica rinofiller); in casi selezionati l'infiltrazione di acido ialuronico può correggere un piccolo gibbo, smussare angoli troppo accentuati e rialzare anche un pochino una punta cadente. Questa tecnica richiede solo il posizionamento di una crema anestetica locale per qualche minuto, per ridurre il fastidio della puntura in una zona così sensibile. La durata delle correzione è di qualche mese e dipende dal tipo di filler utilizzato. ■

Giovanni Brunelli

QUELL'INESTETICA BUCCIA D'ARANCIA

a cura di RITA MARTINELLI

Dermatologa - ritamartinelli51@gmail.com

La cellulite colpisce prevalentemente le donne. Come curarla

La cellulite (il nome corretto è PEFS "Panniculopatia edemato-fibrosclerotica") è una condizione patologica del tessuto adiposo sottocutaneo, molto diffusa. Si localizza prevalentemente ai glutei, cosce, fianchi, addome ed anche alle gambe.
Insorge dopo la pubertà, colpisce sia chi è in sovrappeso, sia i soggetti magri, e rappresenta un importante problema di natura estetica che affligge circa l'80% delle donne.
Raramente si manifesta negli uomini.

> LA CELLULITE COLPISCE SIA CHI È IN SOVRAPPESO, SIA I SOGGETTI MAGRI

QUALI SONO LE CAUSE

A tutt'oggi non è chiaro il meccanismo con cui la cellulite si forma: studi scientifici dimostrano che diversi fattori ne determinano l'insorgenza:
- la predisposizione genetica;
- la ritenzione idrica (ristagno di liquidi nei tessuti);
- disturbi del microcircolo (scarsa circolazione periferica);

Inoltre vi sono condizioni che contribuiscono ad aggravare la situazione:
- vita sedentaria;
- prolungata stazione eretta;
- disordini alimentari;
- abbigliamento stretto;
- stress e fumo.

La ritenzione idrica e l'alterazione funzionale del microcircolo ostacolano gli scambi nutritivi tra vasi e tessuti; si formano sostanze tossiche che inducono una reazione infiammatoria, che porta alla degenerazione del tessuto adiposo e successiva riorganizzazione con sovvertimento strutturale.
A questo nuovo assetto architetturale del tessuto adiposo sottocutaneo corrisponde un cambiamento dell'aspetto della pelle.

COME SI PRESENTA ASPETTI CLINICI

Il quadro clinico cutaneo si caratterizza per la presenza, negli stadi iniziali di gonfiore (edema), causato dalla ritenzione idrica, localizzato alle caviglie, alle gambe, alle cosce.
Negli stadi tardivi la pelle diventa anelastica, assume un aspetto inestetico a buccia d'arancia, e successivamente si formano noduli dolorosi e avvallamenti della pelle (pelle a materasso).

COME SI CURA

> LA RITENZIONE IDRICA E L'ALTERAZIONE DEL MICROCIRCOLO OSTACOLANO GLI SCAMBI NUTRITIVI TRA VASI E TESSUTI

La terapia deve agire sui fattori responsabili della cellulite.
Prevede l'utilizzo di sostanze ad azione drenante per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso e l'eliminazione delle tossine accumulatesi, lipolitica (processo che determina lo scioglimento dei grassi) e vasoprotettrice.
È bene intervenire negli stadi iniziali allo scopo di contrastare l'evoluzione della malattia.
I rimedi sono molti:
- impiego di creme che migliorano il quadro estetico;
- massaggi ad azione drenante eseguiti con tecniche particolari (pressoterapia, linfodrenaggio, ecc.);
- mesoterapia: consiste in iniezioni intradermiche di piccole quantità di farmaci;
- ossigeno-ozono terapia: prevede microiniezioni di una miscela di gas;
- carbossiterapia: è la somministrazione sottocutanea, con un ago molto sottile, di anidride carbonica.
- microterapia: mediante un dispositivo particolare denominato SIT, costituito da una piccolissima ventosa, da cui fuoriesce un ago molto sottile lungo 2 mm, si veicolano in modo atraumatico, indolore, principi attivi, che favoriscono il riassorbimento naturale dei liquidi ristagnanti.
- sonicazione: metodica moderna, innovativa, evoluzione della cavitazione. Mediante ultrasuoni focalizzati provoca la disgregazione delle cellule adipose (le cellule del grasso) e riduzione degli accumuli adiposi.

L'educazione alimentare (ridurre il consumo di cibi salati, ricchi di sodio ee eccessivamente calorici, bere molta acqua, almeno un litro e mezzo al giorno), l'attività fisica da praticare con regolarità, lo stile di vita (evitare il fumo e lo stress) aiutano a prevenire e contrastarne l'evoluzione. ■

Rita Martinelli

NUOVA LUCE ALLA TUA PELLE

a cura di ROBERTA ROSSI

Farmacista

È arrivato il momento dei cromo cosmetici

Questa è la stagione giusta per togliere all'incarnato quell'antiestetico colore grigio! Formule innovative agli acidi e resveratrolo per schiarire e combattere l'ossidazione della pelle del viso. Esfoliare con il peeling più adatto e detergere a hoc. Illuminare con il maquilage.

SE LA CREMA NON BASTA, UTILIZZA UN SIERO A BASE DI ACIDO IALURONICO

La corretta pulizia è il primo trattamento per rischiarare e uniformare l'incarnato. Il consiglio è di utilizzare detergenti a base di alfaidrossiacidi e vitamina C, che vanno massaggiati con un piccolo guanto di microfibra inumidito (lo trovi in farmacia) per liberare i pori dalle impurità. Per eliminare definitivamente la patina grigiastra di cellule morte, che l'inverno ci ha regalato, due o tre volte alla settimana è utile usare peeling a base di acido glicolico, lattico e malico, che allenta i legami tra le cellule dello strato corneo stimolando il rinnovamento.
Durante l'inverno le discromie si formano, in quanto la melanina impazzisce e si aggrega in alcuni punti della pelle del viso. Dunque non solo l'eccesso di sole dell'estate, ma anche il freddo e la disidratazione della stagione invernale possono accentuare il problema. Per smacchiare la pelle oggi sono disponibili in farmacia prodotti di nuova generazione, che agiscono sulle fasi del processo di formazione della macchia. Il trattamento schiarente va applicato tutti i giorni prima della crema idratante.

E' arrivato il momento di utilizzare i cromo cosmetici, creme illuminanti che sono in grado di correggere il colorito della pelle del viso: magici? No. Contengono particelle di minerali (ossido di zinco, biossido di titanio e silicio), che riempiono le microrugosità levigando la ruga e, nello stesso tempo, riflettono la luce in maniera diffusa. Il risultato è immediato.
Una cute radiosa è anche questione di idratazione. Se la crema non basta, regala al tuo viso un trattamento extra, utilizzando un siero a base di acido ialuronico.
Nudo e raggiante, questo è il make-up di tendenza, che punta sulla luminosità naturale. Macchie e occhiaie scompaiono con correttore dalle tonalità aranciate. Il fondotinta va scelto fluido e steso con un pennello adeguato. Punta su un fard dalle nuance biscotto, rosa pesca e cannella. Per gli occhi un ombretto mat chiaro e per le labbra il rossetto deve essere satinato e il gloss trasparente.
E in farmacia fai il pieno di integratori a base di acido ialuronico, Omega 3 e 6, resveratrolo, licopene e vitamina C. Una pelle radiosa e uniforme si conquista anche così! ■

Roberta Rossi

DA COSMETICI E INTEGRATORI L'AIUTO PER MANTENERE UNA PELLE SANA

a cura di GIOVANNA SALERI

Farmacista

Col tempo si accentuano le rughe e gli inestetismi cutanei

L'accentuarsi delle rughe e dei vari inestetismi cutanei è una chiara conseguenza del trascorrere del tempo.
Al contrario di quanto si possa pensare, il mantenimento di una pelle sana non passa solo dall'applicazione topica di creme e cosmetici di vario tipo, ma anche dalla protezione metabolica e nutrizionale delle strutture cutanee. La normale dieta, da sola, può non essere sufficiente a portare concentrazioni adeguate di nutrienti alla pelle, così come la cosmesi da sola non è così efficace, in quanto apporta dall'esterno benefici più limitati.
L'uso di specifici integratori antirughe è uno strumento utile per supportare l'uso dei cosmetici: è perciò così possibile trattare la cute sia dall'esterno che dall'interno in una duplice azione.
Gli integratori, proposti in ambito dermatologico e cosmetologico, sono molteplici.
Sulla base dei meccanismi biologici, legati all'invecchiamento della cute, sono stati studiati differenti integratori in grado di rallentare alcuni dei processi coinvolti nella degenerazione cutanea.
I principali ambiti di azione sono: contrastare lo stress ossidativo, apportare vitamine per un nutrimento cellulare, oligoelementi per il mantenimento della funzione metabolica ed integrare con sostanze che la pelle nel tempo perde.
Per questo motivo gli integratori antirughe utilizzati vengono, generalmente, classificati a seconda del loro ambito d'azione.

L'USO DI SPECIFICI INTEGRATORI ANTIRUGHE È UNO STRUMENTO UTILE PER SUPPORTARE L'UTILIZZO DEI COSMETICI

Gli integratori antiossidanti

I radicali liberi dell'ossigeno sono responsabili di alcune delle caratteristiche tipiche della degenerazione cutanea, come il danneggiamento delle fibre collagene e il danno a carico delle membrane cellulari.
È per questo che gli integratori antiossidanti sono stati proposti come prima arma preventiva.
Il resveratrolo, i vari carotenoidi, i polifenoli e l'acido alfa lipoico rappresentano solo alcuni dei numerosi antiossidanti utilizzati nella formulazione degli integratori antirughe.
In questo senso tali nutrienti si sono rivelati utili nel contrastare l'azione lesiva dei radicali liberi, nel contribuire a mantenere integra la matrice extracellulare e nel proteggere la cellula e le sue strutture da eventuali danni, dimostrandosi efficaci anche nel mantenere una pelle sana e giovane.

Gli integratori vitaminici

La vitamina A, la vitamina C e la vitamina E sono sicuramente le vitamine più comunemente utilizzate. La loro presenza è legata alla potente azione antiossidante ed alla funzione nutritiva e regolatoria nei confronti delle cellule cutanee.
È noto, infatti, che la vitamina C può contribuire alla sintesi di collagene ad opera dei fibroblasti, garantendo così un sostegno adeguato della matrice extracellulare, la cui funzione è essenziale per l'ancoraggio delle cellule e dei tessuti.
Gli studi al riguardo dimostrano come la sinergia tra vitamine ed altri antiossidanti possa garantire un netto miglioramento dell'aspetto cutaneo.

Gli integratori di oligoelementi

Gli oligolementi come lo zinco ed il rame si sono rivelati particolarmente preziosi per la loro funzione antirughe e risultano efficaci nel mantenere un sistema immunitario attivo.

Gli integratori funzionali

Si tratta solitamente di estratti di origine vegetale, come Echinacea od Uncaria, e di molecole particolarmente utili alla funzionalità cellulare, come acidi grassi della serie Omega 3, MSM, Collagene ed Acido ialuronico.Rientrano sia nella strutturazione della matrice extracellulare che nel controllo di processi infiammatori ed autoimmunitari, che spesso si osservano durante l'invecchiamento.
Più del 70% della pelle è rappresentato dal collagene, che le dona struttura, compattezza, resistenza e sostegno. Il processo di invecchiamento della pelle determina una drastica riduzione nel ritmo di sintesi del collagene, di conseguenza la pelle non riesce più a compensare il danno creato dall'azione negativa di enzimi, che, attivati dai raggi solari, cambiano la normale struttura del collagene, frammentandola, sottraendo, quindi, spessore e compattezza alla cute.
In alcuni studi si è visto che in una pelle molto anziana la sintesi di collagene è di circa il 70% inferiore rispetto alla cute giovane, mentre la concentrazione di collagene è inferiore di circa il 50%.
La corretta assunzione di integratori, che contengano prolina, glicina e lisina, i tre aminoacidi alla base della sintesi di collagene, migliora sensibilmente lo spessore e il turgore della cute, facilitando la reidratazione cutanea e sostenendo la formazione del film lipidico di barriera.
Alla base dell'invecchiamento vi è non solo il danneggiamento delle membrane, ma anche un graduale declino quantitativo e qualitativo dell'acido ialuronico nel derma.
Considerando, quindi, che la pelle contiene circa il 50% della totale quantità di acido ialuronico presente nell'organismo umano, appare evidente come l'invecchiamento, caratterizzato dalla perdita progressiva di questa molecola, si manifesti prevalentemente con rughe.
È semplice immaginare il ruolo chiave dell'acido ialuronico nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo.
L'effetto dell'acido ialuronico, assunto per via orale, è quello di reidratare la pelle conferendo lucentezza e integrità, proteggere la cute e gli strati sottostanti dall'azione lesiva delle radiazioni ultraviolette, esercitando così una sensibile azione antietà, indurre la sintesi di collagene, contribuendo così alla ricostituzione fisica della matrice extracellulare del derma e degli strati più profondi dell'epidermide.
Nonostante i risultati clinici supportino l'utilizzo degli integratori nel prevenire la formazione delle rughe e nel restituire alla cute le sue naturali proprietà, è utile ricordare come questi prodotti non sostituiscano in alcun modo un corretto stile di vita ed una alimentazione sana ed equilibrata.
Per questo motivo l'uso degli integratori, oltre ad essere supervisionato da un professionista, dovrebbe ritenersi utile esclusivamente in un contesto di sana alimentazione ed adeguato stile di vita. ■

Giovanna Saleri

NO AL LIFTING, SÌ AL TRATTAMENTO SOFT PER UN ASPETTO PIÙ GIOVANE SENZA MOSTRUOSITÀ

a cura di FEDERICA PERETTI

Giornalista

A tu per tu col prof. Enrico Filippini - Endocrinologo - Professore a contratto in "Nutrizione Clinica"- Roma

Ci troviamo nello studio del prof. Filippini con una sua paziente, Lorena per rivolgere qualche domanda sul suo approccio alle nuove tecniche per cercare di migliorare il proprio aspetto. Tempo fa Lorena si è recata nello studio Filippini, nel centro storico di Brescia, su consiglio di alcune amiche, per farsi una piccola coccola, rinfrescare un poco il suo aspetto di donna tutto lavoro e famiglia. Lorena innanzitutto desiderava migliorare la silhouette del corpo ed il dott. Filippini ha iniziato con la VelaShape II, un trattamento eseguito con una nuova apparecchiatura basata sulla tecnologia elōs™ che sfrutta la combinazione di tre fonti di energia – Radiofrequenza, Luce a Infrarossi e Vacuum. Il risultato è più elasticità, stimolazione del metabolismo e aspetto migliorato della cellulite. In più – afferma il prof. Filippini- ho iniettato sottocute alcuni prodotti drenanti che hanno agito in sinergia per un risultato davvero confortante. Poi- ci racconta Lorena- circa 15 giorni dopo, mi sentivo particolarmente giù di tono, con l'umore sotto i tacchi, ed avevo una gran voglia di fare qualche cosa di più per me stessa, per essere più radiosa. Ne ho parlato al professore, sempre molto disponibile e sorridente, che subito mi ha detto: "Cara Lorena, vediamo cosa possiamo fare per il tuo bel visino, per ridargli luminosità e gioia!"

È così prof. Filippini?
È vero - risponde - mi ricordo! Volevo trasmetterle sicurezza e darle una sferzata di buon umore! In trent'anni devo ammettere che non ho mai conosciuto donne brutte, e vi assicuro che ne ho visitate tante! Ma le ho viste un po' trascurate. Credo che mentre l'imperfezione di una persona che si tiene bene, anche se non ha canoni di bellezza perfetti, ma trasmette luminosità, tonicità, è assolutamente accettata, è inaccettabile vedere una persona molto bella che però si trascura ed ha la pelle opaca, magari le rughettine tipiche del sole, gli occhi spenti, la pelle macchiata.

Che trattamento ha riservato a Lorena per ridarle il buon umore?
Le ho consigliato di fare un breve ciclo di biorivitalizzazione con l'azione ristrutturante dell'acido tricloroacetico per innescare un vero e proprio processo rigenerativo nei fibroblasti e nel collagene, seguito da qualche goccia di acido ialuronico di ultima generazione, con effetto elasticizzante ed idratante, per ridare un po' di turgore alla fossa (molto fossa!) degli zigomi. Ma Lorena si è improvvisamente irrigidita, bloccata. Mi ha raccontato che aveva da poco visto delle fotografie terribili su una rivista di interventi di filler e botox sui volti di attrici e donne dello spettacolo: visi sfigurati, labbra a canotto, una parata di volti grotteschi. E ho capito il suo timore. Aveva un'espressione molto eloquente. Francamente non ho ancora capito chi sia quel tizio che trasforma in figure grottesche tutte le donne che mostrano sulle riviste. Per colpa di pochissimi pseudoprofessionisti viene screditata la medicina estetica, che ha come obiettivo proprio il mantenere la bellezza originale e l'armonia del viso, e non l'opposto!

Alla fine Lorena si è convinta?
Sì. Alla fine era convinta. Devo dire che non è stato tutto merito mio. Sono state le amiche che ha chiamato e che casualmente ha scoperto che avevano fatto filler di acido ialuronico e botulino con me, e non stavano per nulla male, anzi avevano un aspetto migliorato, senza esagerazioni... vero?
Vero! – risponde Lorena - Mi ha scoperta... Inoltre, per preparare la pelle, ho fatto qualche seduta di vitamine e il filler allo ialuronico è stato quasi indolore e... sono contenta del risultato!

Dalle fotografie si può vedere il risultato. Vero professore?
L'immagine della fotografia non mente!
Diciamo che risalta anche l'apertura della palpebra superiore.
Abbiamo fatto anche due sedute di blefaroplastica non ablativa, una tecnica che viene definita "non ablativa", in quanto si effettua senza incidere, senza asportare cute in eccesso, senza asportare grasso e senza modificare il muscolo orbicolare delle palpebre. È sicuramente alternativa alla chirurgia classica sia per lo splendido effetto estetico e funzionale, sia per l'azzeramento del disagio del paziente rispetto ai rischi ed ai costi di un intervento.

Prima del trattamento

Dopo il trattamento

Quindi diciamo no al Lifting, troppo invasivo, costoso e con risultati innaturali per i nuovi trattamenti proposti dalla medicina estetica?
Sì, come per Lorena, mi sento assolutamente sicuro nel consigliare trattamenti quali Plexer terapia, filler all'acido ialuronico, fili riassorbili e il needle shaping (modellare solo con l'utilizzo di un piccolo ago). Sono terapie leggere, indolori, da pausa lavoro e sostituiscono spesso il lifting con un incredibile risultato!

Ringraziamo il prof. Enrico Filippini e Lorena per i preziosi consigli di bellezza. ■

LE DIETE CHETOGENICHE CONTROLLATE

a cura di ANTONIO MARINELLI - antonio.marinelli@profilosalute.it

Farmacista

Scopriamo vantaggi e limiti delle diete dimagranti più rapide

Quando si affronta l'argomento delle diete dimagranti, bisogna essere molto chiari su un punto: **perdere peso sulla bilancia non significa dimagrire**. Molte diete, purtroppo, portano alla perdita della massa muscolare (che pesa molto) ed in generale della massa magra, incidendo poco sulla massa grassa.
Una dieta può essere considerata **efficace solo quando si perde grasso**, mantenendo inalterata o quasi la massa muscolare, importantissima per la salute del nostro organismo.
Inoltre la perdita del muscolo innesca un circuito vizioso, che, al termine della dieta, porta all'effetto "yo-yo".
Da questo punto di vista **le diete chetogeniche controllate sono tra le più performanti ed in assoluto sono le più rapide** nel raggiungere il risultato.
Interessante notare come, all'estremo opposto, ci siano le diete chetogeniche **non controllate** (ad esempio la dieta Dukan) che possono portare, nella migliore delle ipotesi, alla distruzione di grandi quantità di proteine del muscolo e anche della pelle, causando un "effetto invecchiamento" molto evidente. Nei casi peggiori possono causare danni ad organi importantissimi (reni e fegato) e squilibri metabolici.

COS'È LA CHETOSI

Uno dei meccanismi con i quali gli uomini (ed anche molti animali) affrontano la carenza di alimenti si chiama chetosi.
In carenza di zuccheri il nostro organismo utilizza le scorte di energia più importanti del corpo: i grassi del tessuto adiposo. Purtroppo il cuore ed il cervello non sono in grado di utilizzare i grassi ed in periodi normali "bruciano" solo zuccheri.

> *BISOGNA ESSERE MOLTO CHIARI SU UN PUNTO: PERDERE PESO SULLA BILANCIA NON SIGNIFICA DIMAGRIRE*

Durante le crisi, però, i grassi vengono trasformati dal fegato in corpi chetonici (da cui chetosi), i quali possono nutrire anche gli organi più specializzati.
Una volta instaurata la chetosi, l'individuo **smette di patire la fame**, ritrova uno stato di relativo benessere e di energia.
Questo permetteva ai nostri antenati, durante la carestia, di procurarsi altre fonti di cibo con efficacia, senza subire lo stato di spossatezza e scarsa lucidità mentale tipiche della deprivazione alimentare.

COME FUNZIONA LA DIETA CHETOGENICA CONTROLLATA

Le evidenze scientifiche fanno catalogare la *chetosi fisiologica* come un meccanismo di adattamento alla carenza di cibo, che può essere utile nei pazienti obesi, od in forte sovrappeso, per ridurre lo stock di tessuto adiposo.
Le moderne diete chetogeniche controllate **mantengono costante il dimagrimento**, in quanto, con opportuni accorgimenti, viene protetta la massa muscolare, responsabile, in buona parte, del metabolismo basale.
La durata temporale è, comunque, **limitata a poche settimane**, nelle quali il calo di peso è sostanzioso, quasi tutto a carico del tessuto adiposo e non si prova la classica sensazione di fame perenne e spossatezza tipiche delle vecchie diete ipocaloriche.
Al termine di questi cicli di chetosi **si torna ad una normale alimentazione mediterranea**, al solo scopo di mantenere il risultato raggiunto e con lo stesso metabolismo basale di prima.
Dopo qualche tempo, se necessario, si potrà attivare un nuovo ciclo di chetosi controllata e perdere altri chilogrammi di grasso.

IL CONTROLLO PROFESSIONALE

Le diete chetogeniche non possono essere affrontate con il "fai da te" sia per ragioni di salute che per ragioni di efficacia.
Nelle farmacie specializzate si può trovare l'assistenza completa per il controllo di queste diete.
Il primo passo consiste nella richiesta di **autorizzazione da parte di un medico specializzato**, il quale analizza l'anamnesi prodotta in farmacia ed eventuali esami del sangue necessari.

> ***IN CARENZA DI ZUCCHERI IL NOSTRO ORGANISMO UTILIZZA LE SCORTE DI ENERGIA PIÙ IMPORTANTI DEL CORPO: I GRASSI DEL TESSUTO ADIPOSO***

Il rischio di fare da soli è grande, perché il fegato ed i reni possono risentirne in modo anche grave.
Dopo l'autorizzazione si potrà cominciare il protocollo, in piena sicurezza e per il tempo prescritto. Successivamente **il farmacista aiuterà il cliente ad applicare correttamente il protocollo**, monitorando settimanalmente i parametri della chetosi.
Il controllo tramite bioimpedenziometro consentirà di verificare che la perdita di peso avvenga solo nel comparto grasso, **salvaguardando i tessuti nobili.**
Al termine del protocollo il cliente potrà avvalersi dei consigli del farmacista per mantenere definitivamente i risultati conseguiti: si seguirà un' alimentazione mediterranea abbinata ad una necessaria e piacevole attività fisica.
Inoltre è necessario utilizzare alimenti speciali, ricchi di proteine ad altissimo valore biologico, che consentano di ridurre al minimo le scorie azotate.
È anche **importante bere grandi quantità di acqua**, addizionata con i rimedi fitoterapici prescritti dal medico, per depurare il fegato ed assistere le funzioni renali.

I RISULTATI

Le diete chetogeniche controllate sono le più efficaci in termini di rapidità e certezza nei risultati.
L'entità del dimagrimento varia da persona a persona, perché diversi sono il metabolismo, le caratteristiche fisiologiche ed il dispendio energetico giornaliero.
Per ciascun individuo si raggiungerà il massimo dimagrimento possibile per il suo organismo e sarà possibile mantenere i risultati senza dover rimanere a dieta tutta la vita, rispettando le regole di una alimentazione equilibrata e di un' attività fisica mirata.
Se il medico od il farmacista sconsigliassero il protocollo per ragioni di incompatibilità con il proprio stato fisiopatologico, sarebbe una **pessima idea quella di procedere autonomamente** con un approccio fai da te.
Ci sono, infatti, valide alternative, che, sebbene meno rapide, consentono di raggiungere gli stessi risultati. ■

Antonio Marinelli

BUON APPETITO, CELIACO!

a cura di LUIGI CAVALIERI

Giornalista

Piatti di alto livello in "Gluten free d'autore", il libro di Monica Ranzi

Chi sinora aveva potuto pensare che, dovendo tenersi lontano come celiaco dai cibi contenenti il glutine, ed in particolare da certi piatti da farsi leccare i baffi, dovrà ricredersi. Leggendo,infatti, il libro "Gluten free d'autore" potrà scoprire che si possono ugualmente realizzare piatti di alta cucina.
L'idea è venuta alla bresciana d'adozione Monica Ranzi, che, per sfatare tale credenza, si è affidata a 12 chef italiani famosi o stellati, ognuno dei quali ha preparato un menù completo di 4 portate dall'antipasto al dolce. Ecco i loro nomi: Franco Alberti, Stefano Baiocco, Enrico Bartolini, Cristian Bertol, Pino Cuttaia, Annie Féolde, Filippo La Mantia, Philippe Léveillé, Rosanna Marziale, Davide de Oldani, Tano Simonato, Daniele Zennaro. è la stessa Monica a spiegarci le ragioni che l'hanno spinta ad intraprendere questo progetto

editoriale: "Alcuni anni fa ho scoperto che mio figlio Luca era celiaco.
Dopo un'iniziale preoccupazione per come mi sarei dovuta reinventare le abituali ricette di casa in chiave senza glutine, mi sono abituata ed oggi mi posso dire soddisfatta dei risultati.
Più difficile era, invece, riuscire a trovare ristoranti in grado di garantire lo stesso livello qualitativo.
Bisognava fare qualcosa, da qui l'idea di coinvolgere alcuni amici chef, che si mettessero al servizio dei sempre più numerosi celiaci, che mai vorrebbero rinunciare al gusto ed all'impronta di ricette di alta qualità".
Ma anche - aggiungiamo noi - uno stimolo perché altri ristoranti ne seguano l'esempio. Un libro, insomma, quello di Monica Ranzi, che apre nuove prospettive a chi è celiaco e non vuole

Stefano Baiocco, Chef del ristorante con due stelle Michelin di "Villa Feltrinelli" a Gargnano

privarsi dei piaceri della tavola.
Per gentile concessione dell'editore ed ovviamente di Monica che ha fatto da intermediaria con Feltrinelli-Gribaudo riserviamo ai lettori uno di questi piatti griffati, che - ci teniamo a precisare - potranno essere gustati ed apprezzati in casa anche da chi non è celiaco, ma più semplicemente ha scelto di mangiare sano e gluten free. ■

IN ITALIA LE PERSONE CHE NON POSSONO MANGIARE CIBI COL GLUTINE SONO OLTRE 600MILA

Monica Ranzi, l'autrice del libro

Spaghetti, tartare di gamberi rossi e limone verde: ricetta di Philippe Léveillé, Chef del ristorante con due stelle Michelin "Miramonti l'Altro" di Concesio

IL 6% DELLA POPOLAZIONE SOFFRE DI GLUTEN SENSIVITY, UN'INTOLLERANZA PIÙ O MENO GRAVE AL GLUTINE

Monica Ranzi non è un medico, non è un nutrizionista anche se già si era occupata di cucina in un altro libro, al quale avevano collaborato i più importanti chef italiani. In questo nuovo libro si è avvalsa della collaborazione di affermate fotografe professioniste quali Francesca Brambilla e Serena Serrani. L'intero progetto è stato sviluppato da Mistral Comunicazione e Relazioni Pubbliche e vi hanno collaborato Paola Ricas, storico Direttore de La Cucina Italiana, ed il dott. Giorgio Donegani, che, nella prefazione, spiega sintomi, cause, diagnosi e stili alimentari da adottare per far fronte alla celiachia. Monica Ranzi si è sempre interessata di comunicazione nel mondo agroalimentare presso Mistral Pubblicità, Agenzia con sedi a Milano e Brescia.

LA CELIACHIA

La celiachia è una patologia sempre più diffusa: in Italia le persone, che non possono mangiare cibi col glutine sono oltre 600mila. Il 6% della popolazione soffre della cosiddetta gluten sensitivity, un'intolleranza più o meno grave al glutine, che porta queste persone a limitare o ad eliminare del tutto il glutine dalla propria dieta. A queste si affianca un nutrito gruppo di salutisti, che trovano nell'alimentazione gluten free una dieta più salutare.

NEVE, SPORT E ALIMENTAZIONE

a cura di ERICA DENTI

Farmacista

Una dieta varia ed equilibrata per il fabbisogno energetico aumentato

Durante l'inverno, per far fronte al freddo, la nostra alimentazione dovrebbe essere più attenta, in quanto il fabbisogno energetico dell'organismo aumenta per resistere alle basse temperature così da poter bruciare più calorie e gestire meglio il freddo percepito. Ad ognuno, sportivo o più sedentario, si raccomanda sempre una dieta varia ed equilibrata, ricca di frutta e verdura di stagione.

Per chi pratica gli sport invernali, come, ad esempio lo sci, un'alimentazione corretta favorirà la prestazione sportiva migliorando forza, potenza, coordinazione, resistenza e capacità di recupero, abbinata ad una preparazione preventiva, mirata a rinforzare i legamenti delle ginocchia e la muscolatura delle gambe per scongiurare infortuni sgradevoli.

Il freddo e l'attività fisica ad alta quota richiedono all'organismo maggiore energia, in media si bruciano dalle 400 alle 700 calorie l'ora, oltre ad una maggiore idratazione, perché, anche se non si suda, sono molto maggiori i liquidi che perdiamo attraverso urine ed aria espirata. Pertanto si dovrà bere, anche se non si avverte sete e dovremmo ben distribuire le maggiori calorie richieste in 3 pasti principali e 2 spuntini, preferendo cibi energetici e digeribili.

> **UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA MIGLIORERÀ FORZA, POTENZA E COORDINAZIONE**

La colazione rappresenta il pasto fondamentale per iniziare al meglio la giornata: dovrà essere abbondante, ma non pesante e capace di garantire l'energia ai nostri muscoli nell'arco della mattinata. Si consiglia una spremuta fresca di agrumi o una macedonia accompagnata da una tazza di latte o yogurt, cereali o fette biscottate con marmellata di frutta, te o caffè. A metà mattina è buona cosa una piccola sosta per ristorare le gambe e per lo spuntino una barretta energetica oppure una banana, che aiuterà a prevenire i crampi muscolari grazie al potassio in essa contenuto, o un caffè caldo, accompagnato da un pezzetto di cioccolato fondente, per, poi, ripartire sino al pranzo non dimenticandoci di bere.

Un piatto di carboidrati per ricaricarci è un'ottima scelta per il pranzo: pasta o riso con un condimento leggero, accompagnato da pollo, tacchino o bresaola ed un frutto o macedonia o frutta secca, lasciando alla cena piatti tipici montani più elaborati, ma anche meno digeribili.

Da evitare gli alcolici: ingannano la sensazione del freddo, al momento si avverte un senso di calore, ma, in realtà, abbassano ulteriormente la temperatura corporea, favorendo il rischio di assideramento, oltre a compromettere i riflessi e la lucidità, incrementando i pericoli per sé e gli altri. Ed ecco l'ora della merenda con una buona tazza di cioccolata calda o una buona fetta di torta con tè caldo prima di chiudere in bellezza con le ultime discese della giornata.

Finalmente la cena per concedersi, anche davanti ad un buon bicchiere di vino, un pasto prevalentemente proteico, che ci aiuta nel recupero muscolare: carne, uova, pesce o una tipica polenta con brasato o formaggi accompagnati da verdura a volontà o un buon piatto di zuppa di legumi o minestrone.

Frutta, macedonia o dolce e una passeggiata prima di coricarci e ripartire l'indomani per un'altra sciata senza problemi. ■

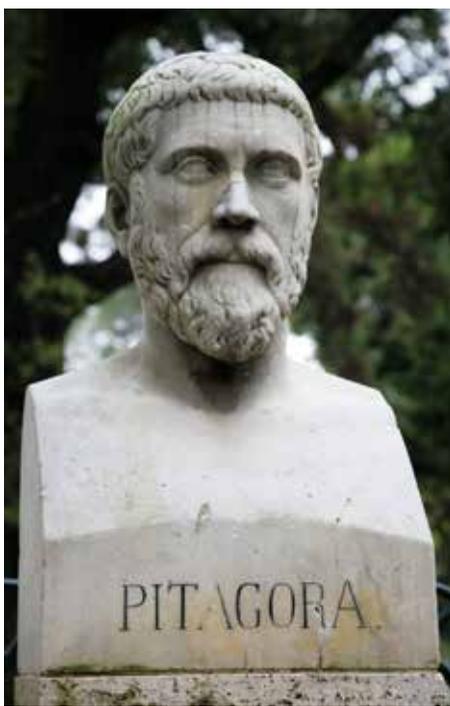
Erica Denti

PITAGORA, IL GRANDE PADRE DEL VEGETARISMO E DEL PACIFISMO

a cura di FEDERICA PERETTI

Giornalista

I suoi insegnamenti semplici e chiari sono ancora validi e attuali

Pitagora è stato il fondatore della matematica, dell'astronomia, della musica, ma anche della scienza medica diversi secoli prima di Ippocrate; è stato l'originatore del sistema naturopatico di guarigione e anche padre del vegetarismo e ispiratore dei maggiori scritti sull'argomento di autori celebri come Plutarco, Ovidio, Seneca, Leonardo da Vinci, Shelley, Wagner, Tolstoi, Platone, Aristotele, Epicureo, Porfirio, Lambicco, Proclo.

Fonda a Crotone la prima scuola di vegetarismo occidentale. Attinse molto dalle culture indiane legate al Brahmanesimo e ai Veda e a quelle di Zoroastro. Insegna il rigore, l'essenzialità, la frugalità, la sobrietà, la coerenza, la salute e l'amore.

I suoi insegnamenti semplici e chiari sono tutti ancora validi e attuali. La sua erudizione era frutto delle scuole iniziatiche egiziane, caldee, brahamaniste, druidiche, orfiche ed eleusiniane che aveva frequentato. Fondò un'autentica religione basata sul vegetarismo e sul pacifismo, raccomandò una dieta non carnivora non solo per motivi di buona salute fisica, mentale e spirituale.

Prima che uno sia in grado di governare gli altri, diceva, deve saper governare se stesso. Fu fondatore della scienza dell'educazione. Obiettivo principale era la formazione di un carattere morale dell'individuo "perché l'intelletto staccato dalla coscienza può essere una maledizione più che una cosa utile".

Fu il primo educatore dell'antichità ad ammettere le donne nella sua scuola con le stesse libertà e gli stessi diritti degli uomini. Sosteneva che una dieta carnea produceva uomini dissoluti e violenti, oltre che causare una diminuzione del rendimento scolastico dei giovani, mentre una dieta vegetariana consentiva salute vigorosa nel corpo e nella mente.

Milo, filosofo-atleta pitagorico, la cui forza sovrumana lo rese famoso nel mondo classico, era vegano: un esempio concreto dei benefici della dieta vegetariana. Tiana, suo assiduo seguace, aveva una salute eccezionale e anch'egli era vegano. Pitagora, oltre a cibarsi solo di frutta secca e vegetali, non indossava mai indumenti o calzature derivanti da animali.

Aristotele, seguace di Pitagora, impose la dieta vegetariana al suo pupillo Alessandro Magno, il quale visse sempre e solo di frutta e vegetali.

PITAGORA SOSTENEVA CHE UNA DIETA VEGETARIANA CONSENTIVA SALUTE VIGOROSA NEL CORPO E NELLA MENTE

PITAGORA È STATO PADRE DELLA NUTRIZIONE SCIENTIFICA ED È STATO IL PRIMO A RACCOMANDARE LE DIETE BASSO-PROTEICHE

Dieta personale del maestro

Frutta fresca mattiniera, pane e miele, verdure crude e miglio a pranzo (anche altri cereali, ma il miglio era considerato superiore tra i cereali), frutta di stagione e frutta secca sul tavolo a portata di mano, radici e verdure cotte a cena. Nessun cibo proteico animale causa di sporcizia intestinale.

Già a 16 anni, giovane riflessivo e dai modi pacati, aveva definito la carne come cibo intimamente lurido e rozzo, mentre i frutti ci mantengono puliti fuori e dentro.

L'alimentazione carnea impedisce lo sviluppo armonico dei bambini e impoverisce le facoltà intellettive e spirituali degli adulti. La carne decapita la curiosità scientifica, ottenebra il ragionamento, impigrisce la mente, produce vibrazioni di basso tipo che interferiscono con la natura emozionale umana, che è calda e generosa.

Pitagora è stato padre della nutrizione scientifica ed è stato il primo a raccomandare le diete basso-proteiche.

Da Pitagora impararono tutti, Ippocrate, Galeno, Platone, Aristotele, Epicuro, Socrate, Plutarco e Ovidio, Virgilio e Seneca, Giulio Cesare e Marco Aurelio, Giordano Bruno, Leonardo da Vinci, Shelley e Byron, Newton e Voltaire, Wagner e Tolstoj. Insegna a star bene anche in solitudine con se stessi, pur non essendo un eremita, visto che aveva tanti allievi e, a 60 anni, una bella moglie ventenne.

Insegna a rispettare i genitori e gli avi più degli dei. Insegna a controllare sbalzi di umore, adulazioni e derisioni. Insegna amore familiare e non discordia. Insegna pace e tolleranza e non trambusti sociali..

Molti eroi, filosofi, grandi uomini del passato continuano ad essere studiati nelle scuole, eppure nessuno si sofferma su come vivevano e cosa mangiavano? Vi sembra un dettaglio irrilevante che gente come Pitagora, Ippocrate, Aristotele, Platone, Galeno, Seneca e tanti altri mangiavano soltanto vegetali? Addirittura alcuni solo frutta! Proprio lui, lo stesso Ippocrate, padre della medicina ed oggi vivo ancora nelle nostre teste per il famoso giuramento, mangiava solo vegetali.

Il vegetarianesimo provoca una trasformazione alchemica.

Crea lo spazio, il metallo comune può trasformarsi in oro… ■

Bibliografia

Valdo Vaccaro: "L'Igienismo come scienza comportamentale"

H.M. Shelton, "la Scienza della salute"

Erica Joy Mannucci "La cena di Pitagora"

Federica Peretti

SAI COME SCRIVI?

a cura di EMANUELA ZANARDINI

Giornalista

Nostra intervista alla grafologa Candida Livatino

Capire noi stessi: è questo uno dei motivi che porta ad essere interessati alla grafologia e lo sa bene anche Candida Livatino. Nota al grande pubblico per i suoi interventi in tv e radio, è seguitissima anche in libreria (dopo l'uscita nel 2012 de "I segreti della scrittura", nel 2013 è seguito "Le sfumature della scrittura", che quest'anno ha già avuto la quarta ristampa), ma anche sul suo sito www.livatinocandida.it. Tramite le pagine di ProfiloSalute ci parla di questa disciplina, ma anche un po' di sé e del suo concetto di Salute e Benessere.

Come spiega l'interesse verso la grafologia e come può tornare utile anche a chi "non è del settore"?
Stiamo vivendo un momento difficile, con poche certezze e meno fiducia verso gli altri, ma anche in noi stessi. È, quindi, naturale l'interesse verso ciò che aiuta a conoscere meglio le persone con le quali ci relazioniamo, ed anche noi stessi, i problemi e le emozioni che teniamo dentro.
Molte persone, che hanno letto i miei due libri, mi hanno detto di ritrovarsi nell'interpretazione della loro scrittura e di alcuni segni: forse è proprio l'identificazione la base del successo di entrambi i testi.

IL SEGNO "CURVA" INDICA APERTURA E DISPONIBILITÀ VERSO GLI ALTRI, VOGLIA DI SOCIALIZZARE E COMUNICARE

Data l'enorme digitalizzazione odierna, crede che il disabituarsi a scrivere a mano possa influenzare il modo di scrivere delle persone?
Certamente. Soprattutto nei ragazzi è venuta meno quell'armoniosità del gesto grafico, che caratterizza le generazioni più anziane, a favore di una maggior rigidità che richiama lo stampatello. E' uno stile più impersonale, che corrisponde al loro bisogno di sentirsi omogenei al gruppo a scapito della loro individualità.

Un confronto tra la sua scrittura passata e attuale
Ogni mattina mi soffermo a darle un'occhiata: riguardando quella di anni fa ritrovo pienamente i segni cardine, ma anche alcune differenze, che riflettono i cambiamenti intervenuti nel tempo, anche il lavoro che ho intrapreso.
Un esempio? Il segno "curva" indica apertura e disponibilità verso gli altri, voglia di socializzare e di comunicare: c'era allora e c'è oggi. Anche la firma è la stessa, con nome e cognome legati tra loro, a testimoniare il forte legame con mio padre, che, purtroppo, non c'è più.
Rispetto al passato la mia scrittura attuale riflette anche maggior sicurezza in me stessa ed una buona determinazione.

Veniamo al tema Benessere e Salute personale: che rapporto ha con la sua immagine?
Sono molto attenta al mio aspetto fisico, così come al modo di vestire. Cerco di sentimi a mio agio in ogni situazione.
Il mio capo preferito è il "tubino", ma mi trovo bene anche in jeans e giubbino in pelle.

CERCO DI CAMMINARE QUANDO POSSO, SIA IN CITTÀ, DOVE NON USO L'AUTO, SIA IN MONTAGNA CON LUNGHE PASSEGGIATE

Non sono una buona cliente per estetiste e truccatrici, salvo quando vado in TV, perché mi so arrangiare anche da sola, devo dire con buoni risultati. Quanto allo sport, purtroppo in questi ultimi anni, per i molti impegni, ho abbandonato quasi del tutto la palestra: cerco, però, di camminare quando posso, sia in città, dove non uso l'auto, sia in montagna con lunghe passeggiate.

Cosa ne pensa dei "ritocchini" di chirurgia estetica? Ne ha mai fatti o li farebbe?
Finora me la sono cavata con qualche buona crema, come mia madre che, a più di 80 anni, ha ancora un bellissimo viso. Non sono pregiudi zialmente contraria ai piccoli ritocchi, anche se non capisco il senso di quegli interventi, che modificano i lineamenti e l'espressione del viso, perché tolgono quella naturalezza e unicità che madre natura ci ha dato, a favore di una standardizzazione che rende tutte uguali.
Se, invece, si tratta di correggere un evidente difetto fisico, capisco la scelta di chi opta per un ritocco.

NON SONO CONTRARIA AI PICCOLI RITOCCHI, ANCHE SE NON CAPISCO IL SENSO DI QUEGLI INTERVENTI, CHE MODIFICANO I LINEAMENTI DEL VISO

Un messaggio di saluto per i lettori di ProfiloSalute.
So che siete molto attenti alla salute ed alla forma fisica, fattori molto importanti per il benessere mentale.
Vorrei solo suggerirvi di dedicare un po' di tempo anche all'analisi interiore ed alla conoscenza di voi stessi, magari grazie anche all'approfondimento di quella meravigliosa scienza che è la grafologia. Infine, mi raccomando: scrivete a mano, magari qualche bella lettera d'amore! ■

Emanuela Zanardini

L'ORIGINE DEL TRAMEZZINO

a cura della Redazione

Da dove deriva il nome di questo famossimo spuntino?

Alcuni dei nostri lettori si saranno sicuramente chiesti dove derivi il nome tramezzino assai in voga al giorno d'oggi che vanno di moda gli aperitivi. Ebbene vogliamo aiutarli a sciogliere l'enigma. Ci pensò Gabriele D'Annunzio, cui si debbono alcuni neologismi diventati poi famosi. In tal modo il Vate pescarese, che soggiornò al Vittoriale di Gardone Riviera, rispose alla moda del tempo di italianizzare i nomi stranieri.
Tramezzino, appunto, come piccolo pasto, perché nato proprio con l'intento di spezzare la fame fra i due pasti principali della giornata.

Caterina e Giorgio Calabrese ci hanno aiutato su Sette, in vendita ogni settimana col Corriere della Sera, a scoprire anche l'origine di Sandwich. Il nome vien fatto risalire a John Montagu VI, conte di Sandwich, politico britannico del XVIII secolo. Il conte era un accanito appassionato del golf e del gioco delle carte, al punto che non intendeva interrompere le sue passioni per mangiare. Fu così che gli furono preparate due fette di pane imburrate su cui poter farvi aderire una farcitura. E in suo onore questo panino ante litteram venne denominato sandwich. ■

TRAMEZZINO, NATO PROPRIO CON L'INTENTO DI SPEZZARE LA FAME FRA I DUE PASTI PRINCIPALI DELLA GIORNATA

IL PERITO GRAFOLOGO

Candida Livatino analizza la vostra scrittura

www.livatinocandida.it

Candida Livatino

In punta di penna.

Inizia da questo numero la collaborazione del perito grafologo Candida Livatino, specializzata in diverse aree della grafologia, fra le quali l'analisi della scrittura e dei disegni dell'età evolutiva e la valutazione grafologica finalizzata alla selezione del personale.
Candida Livatino collabora attualmente con le testate giornalistiche e televisive del Gruppo Mediaset e con altre testate quali Panorama, Vero, Confidenze. Settimanalmente su Radio 101 spiega il significato di un segno grafologico.
" La nostra scrittura - ricorda la Livatino - è una macchina della verità, che svela anche quei vizi, quei tratti di carattere, che si vorrebbero tenere nascosti : la slealtà, la superbia, la timidezza".
Candida Livatino con chiarezza e metodo ci aiuterà a riconoscere i segni distintivi di ogni diverso modo di scrivere e ad associarli al carattere delle persone. (elleci)

Ringraziamo la giornalista grafologa Candida Livatino per aver accettato di tenere una Rubrica dedicata alla grafologia sulla nostra Rivista, che acquisisce con Lei un nuovo prezioso collaboratore già apprezzato nelle testate del Gruppo Mediaset ed in importanti riviste femminili.
I lettori potranno spedire alla nostra Redazione i loro scritti (4 righe scritte a mano con biro nera) per un consulto gratuito della dottoressa.
Siamo certi che questa novità sarà particolarmente gradita e rappresenterà un motivo in più per richiedere ProfiloSalute nelle Farmacie.

Determinato nei progetti
Le difficoltà sono stimolanti

Caro Luigi,
al primo colpo d'occhio vedo che la sua scrittura mantiene perfettamente il rigo di base.
È il segnale che è fermo nelle sue decisioni e determinato nel portare avanti i progetti che ha intrapreso.
Non demorde dagli obiettivi che si è posto e non si lascia influenzare dagli altri, ma va diritto per la sua strada.
Le difficoltà che incontra non costituiscono un freno, ma semmai uno stimolo.
E', comunque, concreto e dotato di un sano realismo.
Noto anche che la sua grafia è angolosa.
Questo segno grafologico conferma che ha un carattere grintoso e determinato, ma anche che, a volte, reagisce con troppa impulsività.
Dice quello che pensa anche a costo di risultare polemico. Vuole avere sempre ragione, l'ultima parola deve essere la sua.
Questo atteggiamento, che può apparire arrogante, è in realtà una forma di autodifesa.
È dotato di un'intelligenza acuta e penetrante.
È preciso, vuole capire ogni cosa, verificare tutto e così finisce per essere anche un po' troppo pignolo.
È molto rigido con se stesso e con gli altri e pretende rigore anche da parte di chi le sta vicino.
Rilevo, infine, che quasi tutte le lettere, all'interno di una parola, sono legate tra loro.
Questo segno evidenzia che, in tutto ciò che dice e fa, segue una logica, un percorso coerente, una linearità.
È molto bravo nello spiegare le cose, capace di entrare anche nei minimi dettagli senza perdere il quadro d'insieme.
La firma, con l'iniziale del nome molto pronunciata, segnala un pizzico di egocentrismo nella vita di relazione. Ci tiene a mostrarsi per il ruolo che ha nel sociale e pretende rispetto da parte delle persone che lavorano con lei. ■

Per ricevere profili grafologici corretti utilizzare una penna nera usare fogli bianchi, non a righe o a quadretti, apporre la propria firma ed inviare a:
redazione@profilosalute.it

DOLCE SFORMATINO DI RISO

a cura di LAURA E SILVIA SQUIZZATO

Giornaliste, conduttrici e attrici, da 5 anni inviate del programma Mezzogiorno in Famiglia su Rai Due e autrici del libro di cucina I nostri dolci light (Gribaudo Editore)
www.gemellesquizzato.it

Un accostamento insolito per un piatto dedicato alla bella stagione

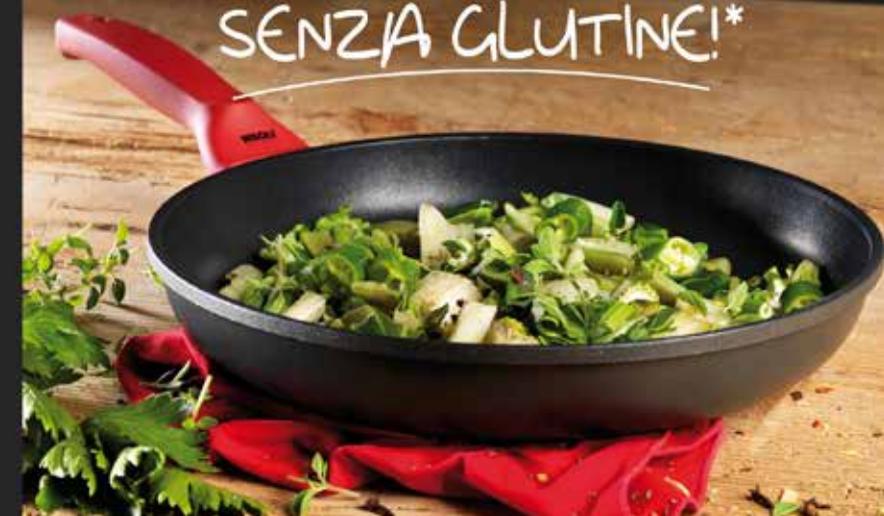
Siamo abituati a mangiare il riso come primo piatto, ma non dobbiamo dimenticarci che può essere anche un dolce. Tutti da bambini avremo mangiato almeno una volta il risolatte, in cui si mette latte, bacca di vaniglia, zucchero e scorza di limone. Ma il riso può essere usato anche per fare, un po' sullo stesso principio del risolatte, dei veri e propri sformatini alla frutta. Infatti anche in inverno possiamo gustare qualcosa di "fresco" grazie a qualche piccolo trucchetto. Basta cercare un po' d'uva anche se fuori stagione, perché si trova più facilmente tra settembre e ottobre (ma non è assolutamente impossibile da trovare anche in inverno da un buon fruttivendolo). Per le pesche, invece, utilizziamo quelle sciroppate. In questa versione usiamo l'uvetta, ma sono buoni anche i mirtilli freschi, se li trovate. Niente vieta di riproporre la ricetta anche in versione estiva: invece delle pesche sciroppate usiamo quelle fresche (ma in questo caso sono da sbucciare!). Se non trovate l'uva, aggiungete dei frutti esotici, come il mango o i lichi o qualsiasi altro frutto di vostro gradimento. ■

DOLCE SFORMATINO DI RISO

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
(SE VOLETE FARE UN DOLCE SFIZIOSO, MA IN PORZIONI RIDOTTE, ALTRIMENTI USATE STAMPI PIÙ GRANDI E VALE PER 8)

- RISO SEMIFINO 150 GR
- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO O AD ALTA
- DIGERIBILITÀ 500 ML
- LATTE DI RISO 250 ML
- FRUTTOSIO 100 GR
- BURRO VEGETALE 3 CUCCHIAI
- LIQUORE PER DOLCI ALKERMES 3-4 CUCCHIAI
- CIRCA DUE FOGLI DI GELATINA
- PANNA LIQUIDA VEGETALE 300 ML
- 4 MEZZE PESCHE SCIROPPATE
- UVETTA
- UVA BIANCA (20 ACINI CIRCA)

RICETTA

Portate a bollore il latte (sia quello bovino scremato che quello di riso), il burro e il sale in una pentola. Versate il riso nel colino e sciacquatelo a lungo sotto l'acqua corrente fredda per allontanare l'amido. Unitelo poi al latte bollente, abbassate la fiamma al minimo, e spostate in una pentola antiaderente e lasciate cuocere il riso finché il latte è stato assorbito del tutto, mescolando spesso (per 30 minuti circa). Riducete a pezzi la gelatina e ammollatela in una ciotola con acqua fredda. Allargate il riso su una pentola antiaderente (noi abbiamo usato Risolì) a fuoco bassissimo e spolverizzatelo con il fruttosio mescolando per bene. Poi versate in una ciotola. Strizzate la gelatina con le mani, mettetela nel tegamino e unite 50 ml di panna. Scaldate a fuoco bassissimo continuando a mescolare fino a che la gelatina si è sciolta (circa tre minuti). Filtrate la panna gelatinata attraverso il colino lasciandola cadere sul riso. Mescolate bene. Tagliate a pezzettini con un coltello due metà delle pesche sciroppate. Unite due cucchiai di liquore alkermes. Lasciate raffreddare, ma non consolidare il composto. Intanto montate la panna rimasta (molto fredda) con la frusta elettrica in una ciotola. Incorporate la panna montata al riso con movimenti verticali di una forchetta, poco alla volta.
Inumidite l'interno degli stampini con il liquore rimasto. Trasferite poi il composto di riso premendolo leggermente ai lati.
Tenete i dolci in frigorifero per tre ore. Per decorare prendete altre due mezze pesche sciroppate e tagliatele a pezzetti molto piccoli. Prendete gli acini d'uva e tagliateli a metà. Una volta sfornati i dolci su piattini da dolce individuali, guarnite con i pezzettini di pesca, gli acini dell'uva e, per concludere, aggiungete un po'di uvetta.

NOTIZIE DALLE AZIENDE

LA RIMOZIONE DEFINITIVA DI TATUAGGI E MACCHIE CUTANEE

a cura di LUCA MAZELLI - luca.mazelli@labquarantadue.it

Medico Chirurgo - Medicina estetica

Un laser all'avanguardia per cancellare le tracce del passato

Il tatuaggio è stato fin dall'antichità motivo di abbellimento e di affermazione sociale ed è tuttora utilizzato per la ricerca di un'identità personale o per dimostrare alla società rabbia, sogni, desideri, paure, le frasi guida della nostra vita, e tra i più giovani può essere un modo per conformarsi ai propri coetanei o per mostrare l'appartenenza ad un gruppo.
Dalla letteratura scientifica e dalla mia casistica si evince che l'età media in cui ci si sottopone alle mani del tatuatore è 18 anni. Se a quell'età può avere un senso un certo disegno, una scritta, un simbolo, l'immagine di un personaggio famoso o le iniziali di una persona cara, una volta diventati adulti, a partire dai 40 ai 50 anni, quello che sembrava "per sempre" diventa spesso oggetto di imbarazzo o perde completamente il suo significato iniziale diventando a volte addirittura un marchio fastidioso. Ma c'è rimedio… E c'era anche in passato. Infatti abbiamo testimonianze storiche che per cancellare il fastidioso marchio si sono utilizzate molte tecniche, spesso cruente, come la decorticazione, la cauterizzazione termica, i caustici, la dermoabrasione o l'escissione chirurgica. Più recentemente si è ricorso a trattamenti meno invasivi quali la luce pulsata intensa, il laser a Co2 o il laser ad Argon. Tuttavia anche questi metodi comportavano frequenti effetti collaterali, tra i quali soprattutto variazione della trama tissutale, cicatrici atrofiche/ipertrofiche e residui di pigmento.
Al giorno d'oggi il laser più indicato per questo scopo è il Q-Switch Ktp/

Nd-Yag, che utilizzo quotidianamente nei nostri ambulatori LabQuarantadue. Il laser in questione emette un fascio di luce nell'ordine dei nanosecondi che è direzionabile direttamente sul bersaglio definito. Tramite il fenomeno della fototermolisi selettiva si ha quindi la progressiva scomparsa dell'inestetismo. I fattori che il medico deve prendere in considerazione prima del trattamento sono diversi, tra cui il fototipo cutaneo del paziente, le sue abitudini di esposizione al sole o a lampade UVA, e ovviamente le caratteristiche del tatuaggio o della macchia. Fra i tatuaggi i migliori risultati si ottengono sui pigmenti nero e blu scuro.
Le macchie cutanee per cui vi è una chiara indicazione al trattamento sono le macchie solari, le macchie caffè-latte, il melasma e le efelidi.
Durante l'esecuzione del trattamento si può avvertire un senso di bruciore, comunque sopportabile, successivamente arrossamento e prurito.
Non esiste un numero di sedute necessarie definibile con facilità inizialmente, ma, mediamente, abbiamo la totale scomparsa del tatuaggio tra le 4 e le 9 sedute, e delle macchie cutanee tra le 2 e le 3. Il risultato sarà visibile fin dal primo trattamento e di volta in volta la colorazione apparirà sempre più chiara, fino a rimozione completa, senza segni e cicatrici. Le sedute vanno ripetute ogni 6/8 settimane seguendo i consigli del medico tra una seduta e l'altra. ■

Luca Mazelli

NOTIZIE DALLE AZIENDE

EMULSIONE FLUIDA CON UREA AL 15%

a cura di GENERAL TOPICS

Mantiene a lungo l'idratazione cutanea

Il processo di disidratazione della pelle umana ha inizio sin dai primi giorni di vita. Finché si è nel pieno della giovinezza questo fenomeno non causa effetti estetici visibili, complice l'elevata elasticità del tessuto cutaneo. Con l'avanzare dell'età, però, la perdita costante di idratazione rende sempre più difficile contrastare i danni da agenti atmosferici, radiazioni UV e abitudini alimentari che favoriscono l'aging e l'insorgenza delle rughe. Synchrourea® 15 di General Topics è un' emulsione fluida che sfruttando l'azione sinergica dei suoi principi attivi, ritarda l'invecchiamento cutaneo agendo proprio sul livello di idratazione cutanea. Nello specifico il prodotto contiene: urea al 15%, molecola naturale capace di legare l'acqua all'epidermide; acido malico, ad azione cheratoplastica; metil sulfonil metano, ad azione lenitiva e anti-pruriginosa. Ideale per pelli ispessite, disidratate e desquamate, il prodotto è reso più efficace dalla tecnologia formulativa: il sistema PWS, che sostituisce l'acqua dell'emulsione con una soluzione fisiologica, che aumenta l'efficacia dell'urea, e gli Oleosomi, forma chimico-fisica, che facilita la formazione di cristalli liquidi, ritardano il rilascio dell'acqua contenuta nella crema verso l'esterno. ■

ESTRAZIONE PREVENTIVA DEI DENTI DEL GIUDIZIO, IN COSA CONSISTE?

a cura di

Un rimedio è l'avanzatore mandibolare

Quando l'elemento dentario non è più recuperabile o per frattura o per un'infezione non più risolvibile endodonticamente (devitalizzazione), necessita di estrazione.
Ovviamente viene sempre eseguita l'anestesia locale, che permette di effettuare la procedura estrattiva in tutta tranquillità per i pazienti.
In alcuni casi i denti del giudizio vanno estratti. Non è corretto pensare che vadano estratti solo quando dolenti; anzi, nella maggior parte dei casi, viene posta indicazione all'estrazione, quando essi sono asintomatici e rappresentano un potenziale problema in futuro: per esempio se cariati, se malposti, se in rapporto con la gengiva adiacente tale da comprometterne (in termini di sanguinamento e di infiammazione) la salute.
Essi possono essere anche inclusi nell'osso, anche solo parzialmente: sarà compito del clinico valutare le eventuali indicazioni alla terapia estrattiva. Ad esempio una loro malposizione dentro l'osso può provocare quel quadro clinico denominato disodontiasi .La disodontiasi è la difficoltà nella eruzione di elementi dentari, in genere dovuta a mancanza di spazio utile o all'orientamento scorretto del dente. È un evento tipico dei terzi molari o denti del giudizio (ottavi) mal collocati, ma anche dei canini e dei secondi molari superiori.

Il terzo molare, l'ultimo dente permanente ad erompere in arcata, spesso non trova spazio sufficiente per posizionarsi dietro gli altri molari.
Per motivi filogenetici, infatti, i mascellari dell'essere umano si sono modificati nel corso dei millenni e questo dente non riesce sempre a crescere in maniera corretta, ma rimane incluso dietro il molare che lo precede.
Questa inclusione può essere di due tipi: profonda (inclusione ossea) o superficiale (inclusione mucosa).
I terzi molari (denti del giudizio) vanno controllati precocemente sin dai quattordici anni con un' analisi della radiografia panoramica (ortopantomografia), per accertarne preventivamente la posizione non corretta. Quando questo dente è in posizione anomala, va infatti facilmente incontro ad un'infiammazione del tessuto che lo circonda (gengiva), difficoltà di apertura della bocca e della masticazione, spesso caratterizzato da forte dolore irradiato all'angolo della mandibola o alla testa, tumefazione e trisma (difficoltà nell'aprire la bocca).
Nei denti del giudizio a rischio è consigliata, pertanto, l'estrazione preventiva. ■

QUANDO FIDO CI DICE ADDIO

a cura di BRIAN KRISTIAN VACCHINI GIAMPAOLI - giampaoli@psicologiabrescia.it

Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia

Superare la perdita può essere complesso

Nella cultura occidentale gli animali da compagnia sono divenuti così importanti che l'abitudine di vezzeggiare un cane, un gatto o qualche altra creatura può essere difficile da capire -e perfino sciocca- per chi non abbia mai avuto modo di includere nella propria vita un amico peloso. Alcuni ritengono che sia inappropriato rattristarsi per la loro scomparsa, ma coloro, che attraversano una tale esperienza, provano una devastazione reale.
Quando qualcuno annuncia la perdita di un animale in Facebook, si possono leggere commenti gentili, tuttavia sono in molti a rimanere incerti su quale sia la modalità migliore di rispondere alla morte di un non-umano. Vediamo insieme cosa può succedere nelle diverse età.

Bambini
Dire arrivederci, a qualcuno a cui vogliamo bene, è una delle grandi difficoltà della vita. Ad un tale evento si reagisce in modo diverso a seconda dell'età. Per i bambini la perdita di un animale da compagnia potrebbe essere la prima esperienza di contatto con la morte. Possono sentirsi confusi, tristi e arrabbiati, temendo che anche altri, a cui vogliono bene, possano sparire nello stesso modo improvviso. Cercare di proteggere i piccoli dal dolore, raccontando, ad esempio, che il cane è fuggito, non è, però la scelta migliore. Si rischia infatti di suscitare sentimenti di disperazione e tradimento. Il concetto di morte viene elaborato in modo differente a seconda dell'età mentale del soggetto e gli esperti consigliano di non inventare bugie per indorare la pillola, ma, anzi, di essere chiari circa il proprio dolore, autorizzando anche al bambino la possibilità di esprimere i suoi sentimenti.

I PER I BAMBINI LA PERDITA DI UN ANIMALE POTREBBE ESSERE LA PRIMA ESPERIENZA DI CONTATTO CON LA MORTE

Anziani
Anche gli anziani possono essere colpiti duramente dalla morte del tanto amato amico a quattro zampe, costringendoli ad interfacciarsi con la loro stessa aspettativa di vita, lo stato di salute e la propria angoscia di solitudine. Le ricerche hanno dimostrato come, più che sostituire quello scomparso con un altro, risulti per i senior molto più positivo svolgere un'attività part-time a contatto con gli animali domestici, come il volontariato presso le case di accoglienza dei randagi. Queste realtà permettono, infatti, di fare molte esperienze nuove, come il salvare un cucciolo ferito o recuperarlo da una situazione di maltrattamento.

PIÙ CHE SOSTITUIRE L'ANIMALE SCOMPARSO, RISULTA MOLTO PIÙ POSITIVO SVOLGERE UN'ATTIVITÀ A CONTATTO CON GLI ANIMALI DOMESTICI, COME IL VOLONTARIATO

Gli altri animali
Anche gli altri esseri della casa possono essere colpiti dal lutto. Spesso arrivando persino a vagare per gli spazi alla ricerca dell'amico perduto e subire un calo di appetito. Alcuni studi dimostrano come, anche in presenza di un rapporto difficile tra i quattro zampe, quello rimasto avverta la mancanza dell'altro.

Che fare?
Superare la perdita può essere complesso. Di seguito troverete alcuni accorgimenti rivelatisi utili per favorire l'elaborazione dell'accaduto.
• Autorizzare a se stessi i sentimenti di lutto e perdita e dare loro "l'ok" qualora si senta il bisogno di esprimerli;
• Circondarsi di persone in grado di comprendere l'accaduto. Spesso, ad esempio, gli altri possessori di animali vi possono capire bene;
• Tenere un diario inerente i propri stati d'animo;
• Creare un album di ritagli del cucciolo;
• Raccontare agli amici una storia divertente di qualcosa accaduto con l'animale;
• Rivolgersi a gruppi di supporto/auto-aiuto sul tema;
• Temporeggiare e riflettere bene prima di adottare subito un altro cucciolo. Il desiderio potrebbe essere forte, ma non sempre è la soluzione migliore per risolvere il problema.
Al giorno d'oggi in internet e su molti siti di terapeuti troviamo informazioni inerenti i quadri clinici come la depressione in senso lato, ma poche volte si trova un orecchio sensibile in grado di comprendere quanto di prezioso possa regalare la relazione profonda, che può instaurarsi con un compagno a quattro zampe (o anche due)... ■

A Shirin, il cane più adorabile e vivace che abbia conosciuto.

Brian Giampaoli

LE VACCINAZIONI DEL GATTO

a cura di NICOLA BERTONI MEDICO VETERINARIO - www.veterinariobertoni.it

Permettono al sistema immunitario il formarsi di anticorpi

Quando arriva a casa, il nuovo gattino dovrebbe ricevere le prime vaccinazioni. Un gattino di otto o nove settimane d'età non è ancora completamente protetto verso molte malattie infettive ed, affinché sia ben protetto, è importante continuare a vaccinarlo per tutta la vita. Molte persone credono, infatti, che, vaccinando il gatto da cucciolo, l'immunità ricevuta lo possa proteggere per tutta la vita. Purtroppo non è così: per mantenere la protezione, sono necessari regolari richiami vaccinali. Dopo l'ultima vaccinazione di richiamo, il livello di immunità raggiunge un picco, dopodiché inizia un lento e continuo declino. Per questo sono necessari regolari richiami.

Calicivirosi: è sostenuta dai calicivirus felini (FCV), patogeni delle vie aeree superiori altamente contagiosi e diffusi tra i gatti con la prevalenza massima nelle comunità feline. La malattia si contrae principalmente tramite il contatto diretto, ma il contagio indiretto è frequente, dal momento che il virus può rimanere infettante anche per un mese su superfici asciutte. I sintomi sono: ulcere orali, segni clinici a carico del tratto respiratorio superiore e febbre alta, polmonite (in particolare nei gattini).

PER MANTENERE LA PROTEZIONE SONO NECESSARI REGOLARI RICHIAMI VACCINALI

Herpesvirosi (Rinotracheite felina): è, indubbiamente, uno dei più frequenti problemi nel gatto. Il virus entra tramite le vie nasali, orali o congiuntivali e causa tipicamente malattia acuta delle vie respiratorie superiori e delle mucose oculari, rinite, la congiuntivite ed, occasionalmente, la malattia ulcerosa corneale. I segni clinici tipici sono febbre, depressione ed anoressia, scolo oculare e/o nasale, iperemia congiuntivale, frequenti starnuti e, meno, salivazione e tosse.

L VIRUS DELLA LEUCEMIA FELINA (FELV) SI TRASMETTE PRINCIPALMENTE ATTRAVERSO IL CONTATTO CON UN GATTO INFETTO

L'HERPESVIROSI È, INDUBBIAMENTE, UNO DEI PIÙ FREQUENTI PROBLEMI NEL GATTO

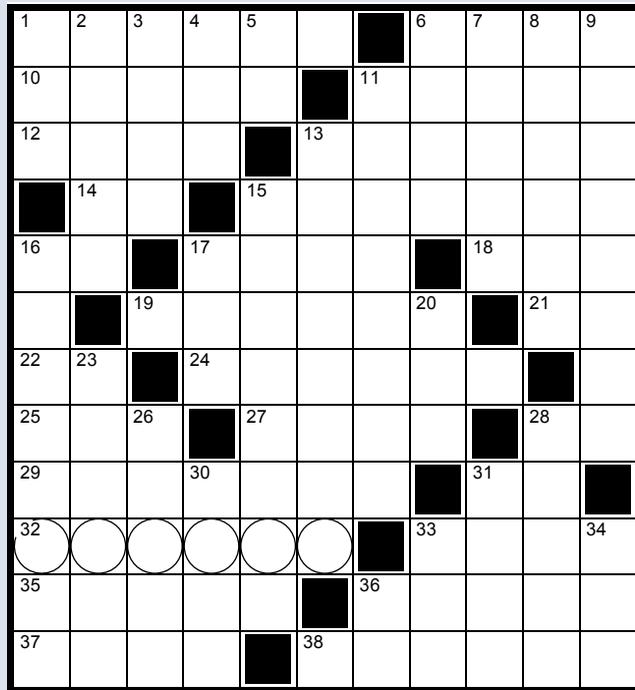
Panleucopenia (Gastroentrite infettiva): è causata da un parvovirus e colpisce soprattutto gatti giovani e gattini. Il virus viene eliminato nelle escrezioni corporee degli animali affetti sino alle 6 settimane successive l'infezione e presenta una particolare affinità per le feci feline. Il virus è molto resistente alla maggior parte dei disinfettanti e può sopravvivere nell'ambiente per mesi o anni. I sintomi più frequenti sono febbre, vomito, diarrea, disidratazione e decesso improvviso (può verificarsi prima della comparsa dei segni clinici; può assomigliare ad una morte per avvelenamento).

Leucemia felina: il virus della leucemia felina (FeLV) si trasmette principalmente attraverso il contatto con un gatto infetto, soprattutto mediante la saliva. Il virus è presente anche nel sangue, nelle urine ed in altri fluidi organici dei gatti infetti ma, poiché sopravvive per poco tempo nell'ambiente, non viene in genere trasmesso per contatto indiretto.

Il rischio di infezione aumenta, quando più gatti vivono sotto lo stesso tetto. Il primo stadio della malattia spesso passa inosservato, perché i sintomi possono essere molto variabili, rendendo difficile la diagnosi. I gatti giovani sono più sensibili, ma il virus della FeLV può colpire i gatti di qualsiasi età, razza e sesso. ■

Nicola Bertoni

Gioca che ti passa

#1 CRUCIVERBA

É un acido che viene dato come integrazione alle gestanti per prevenire lo svilupparsi nel feto di alcune malformazioni. Qual è il suo nome? Risolvi lo schema e risulterà nelle caselle cerchiate.

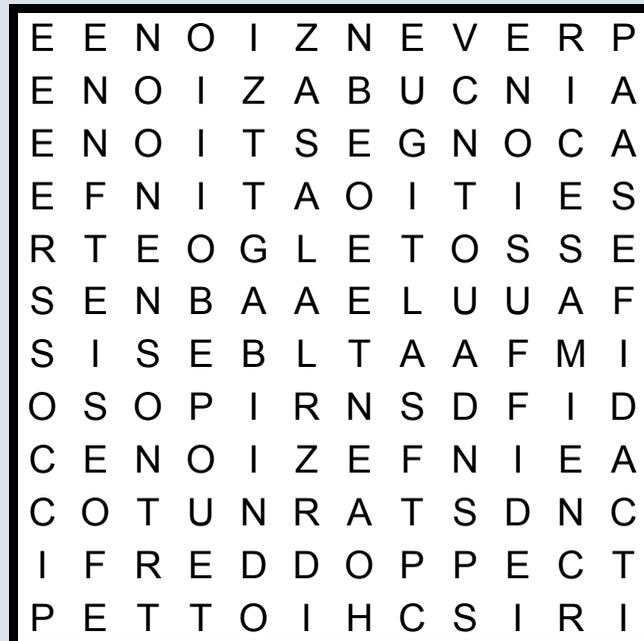
ORIZZONTALI

1. Provincia veneta - **6.** Il miracolo economico - **10.** Tramezzino abbrustolito - **11.** Nelle favole può trasformarsi in principe - **12.** Quelle bianche si affilano - **13.** Il Sant'Angelo è a Roma - **14.** Taranto - **15.** Si coniuga... a colpi - **16.** Iniziali della Aleramo - **17.** La fondò Lenin (sigla) - **18.** Azienda Autonoma di Soggiorno - **19.** La "s" di Usa - **21.** Centro della capitale - **22.** É enorme... senza nome - **24.** Piccolo, modesto - **25.** Requisiti Essenziali di Sicurezza - **27.** Buona voglia nel lavoro - **28.** La fine della frase - **29.** Che non dà sensazioni olfattive - **31.** Le prime all'appuntamento - **32.** *La parola da trovare* - **33.** Compie ardite gesta - **35.** Se è corto aumenta l'affanno - **36.** Corpi celesti - **37.** Al Serio è un aeroporto - **38.** Furba, scaltra.

VERTICALI

1. Presidio Territoriale Assistenza - **2.** Arteria del cuore - **3.** Gioco con le pedine - **4.** Open Systems Interconnection - **5.** Vita senza pari - **6.** Capo malavitoso - **7.** Antico porto di Roma - **8.** Lavorano in fabbrica - **9.** S'arrecano infastidendo - **11.** Mostre, esposizioni - **13.** Parallelo a... litoraneo - **15.** Lo fa chi cambia casa - **16.** Quello di Nottingham è acerrimo nemico di Robin Hood - **17.** La Lemper cantante - **20.** Né mia, né tua - **23.** Pierre-Auguste impressionista francese - **26.** Locali sotto i tetti - **28.** Attività per atleti - **30.** Ci si lega l'offesa - **31.** Il re della Tavola Rotonda - **33.** Dove nasce il sole - **34.** Electronic Industries Alliance - **36.** Assenso senza senso.

#2 CRUCIPUZZLE-L'INFLUENZA

E E N O I Z N E V E R P
E N O I Z A B U C N I A
E N O I T S E G N O C A
E F N I T A O I T I E S
R T E O G L E T O S S E
S E N B A A E L U U A F
S I S E B L T A A F M I
O S O P I R N S D F I D
C E N O I Z E F N I E A
C O T U N R A T S D N C
I F R E D D O P P E C T
P E T T O I H C S I R I

Trova le parole elencate nello schema. Le lettere restanti daranno il nome di una classe di integratori per prevenire l'influenza

CEFALEA
CEPPO
CONGESTIONE
DIFESA
DIFFUSIONE
ESAMI
FEBBRE
FREDDO
GOLA
INCUBAZIONE
INFEZIONE
LETTO
NAUSEA
PAZIENTE
PETTO
PICCO
PREVENZIONE
RESPIRO
RIPOSO
RISCHIO
STAGIONE
STARNUTO
TOSSE

SOLUZIONI

IMPIANTO DENTALE A PARTIRE DA € 390,00

IMPIANTI A CARICO IMMEDIATO

CORONA IN ZIRCONIO € 360,00

OLTRE 9.000 PAZIENTI TRATTATI

QUALITÀ E CONVENIENZA

CLINICHE DENTALI D'AVANGUARDIA

● AMBIENTI ACCOGLIENTI E LUMINOSI
● 16 SALE OPERATIVE ● SALOTTINI PRIVATI POST-OPERATORI ● AREA GIOCHI BIMBI

IGIENE E SICUREZZA

● REPARTO DI STERILIZZAZIONE AD ALTA TECNOLOGIA
● AMBIENTI COSTANTEMENTE SANIFICATI
● ACQUA TRATTATA MEDIANTE RAGGI **UV**

RADIOLOGIA

● **TAC** DENTALE **3D**
● RADIOLOGIA DIGITALE ENDORALE
● RADIOLOGIA PANORAMICA

TRATTAMENTI

● ESTETICA DENTALE ● ODONTOIATRIA GENERALE
● PROTESI FISSE E MOBILI ● CHIRURGIA - IMPLANTOLOGIA
● PARADONTOLOGIA ● ORTODONZIA ● GNATOLOGIA

PROTESI FISSA SU IMPIANTI IN 48 ORE*
* dall'intervento implantare

IGIENE ORALE € 45,00

SBIANCAMENTO € 180,00

OTTURAZIONE SEMPLICE (Iª classe) € 48,00

AMBULATORI DENTISTICI BELSORRISO

www.belsorrisogroup.it

BRESCIA

CENTRO OVEST - Via O. Fallaci, 24
S.P. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678
BUS NAVETTA GRATUITO fermata BRESCIADUE
info@belsorrisogroup.it

Direttore Sanitario Dott. Giovanni Francesco Acri
Iscritto all'albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 05580

Orario continuato:
lunedì-venerdì 8,00/20,00 sabato 8,00/14,00

MILANO

Viale Monza, 265 - 20126 Milano
M Linea rossa fermata PRECOTTO
Tel. 02 84225908 (8 Linee r.a.)
Fax 02 84225909
info.milano@belsorrisogroup.it

Direttore Sanitario Dott.ssa Monica Pedrocca
Iscritto all'albo Medici-Odontoiatri di Milano n° 3042

Orario continuato:
lunedì-venerdì 9,00/20,00 sabato 9,00/14,00

PRENOTA ORA LA TUA VISITA GRATUITA

Numero Verde Brescia **800 570 999**

Numero Verde Milano **800 508 942**

I prezzi sono da considerarsi a partire da e possono subire variazioni tra la sede di Brescia e Milano